



Controle de estresse: técnicas de atenção plena e relaxamento

Os processos de atenção plena e relaxamento podem ajudar a reduzir os efeitos do estresse em sua mente e corpo.



Você já sentiu que está sob muita pressão, tem muitos problemas para resolver, muito pouco tempo e muitas pessoas julgando seus esforços ao longo do caminho?

O estresse é uma parte natural da vida e a forma que adotamos para controlá-lo é fundamental para nosso bem-estar. Níveis crônicos ou extremos de estresse podem afetar negativamente a saúde física e mental. Os sistemas cardiovascular, endócrino, respiratório, reprodutivo, gastrointestinal, nervoso e muscular podem ser afetados.

As técnicas de atenção plena e relaxamento fornecem maneiras de redirecionar seus pensamentos de volta ao momento presente e permitem que você o vivencie sem julgamentos.

Incorporar técnicas de atenção plena e relaxamento em sua vida traz muitos benefícios. Do ponto de vista emocional e físico, elas podem ajudar a combater a depressão, a ansiedade e outros sintomas de saúde mental. Também podem ajudá-lo a se sentir melhor consigo mesmo, cuidar melhor de si mesmo e melhorar seu humor. Técnicas de atenção plena e relaxamento também podem permitir que você seja mais criativo e atencioso em seu trabalho.



Exercícios de atenção plena

Não existe uma maneira definitiva de praticar atenção plena. Existem muitas técnicas para permitir que a mente se conecte ao momento presente em um estado de “relaxamento focado”.

- **Encontre um lugar confortável e sente-se em silêncio.** Concentre-se na sensação de inspirar e expirar. Relaxe a mente e descarte outros pensamentos. Se a sua mente começar a divagar, não se julgue. Gentilmente redirecione seus pensamentos de volta para o exercício. Uma palavra ou “mantra” repetido silenciosamente pode ajudar.
- **Esteja presente.** Preste atenção ao seu corpo e aos seus sentidos. Se houver algo que você sinta ou algo que você cheire ou ouça, deixe que aconteça e passe sem julgar. O mesmo vale para suas emoções. Identifique e nomeie suas emoções à medida que as vivencia e, mais uma vez, deixe que aconteçam e passem sem julgar.
 - Pratique o ato de estar presente em suas relações, no trabalho e com você mesmo. Afaste os pensamentos sobre sua lista de tarefas, eventos futuros e coisas do passado. Tente manter seus pensamentos no aqui e agora.
 - Quando você sentir impulsos ou desejos, observe como seu corpo se sente naquele exato momento. Então, em vez de esperar vagamente que o desejo passe, assuma uma postura mais definitiva; esse desejo vai passar!

Praticar atenção plena pode não parecer particularmente relaxante no início, mas com o tempo pode expandir sua autoconsciência, sua aceitação de uma gama mais ampla de experiências e sua capacidade de estar em paz consigo mesmo.



Tipos de técnicas de relaxamento

As técnicas de relaxamento são práticas intencionais utilizadas para produzir a resposta natural de relaxamento do corpo. Essas habilidades podem diminuir a frequência respiratória, a frequência cardíaca, reduzir dores de cabeça, dor crônica e insônia, melhorar a digestão e até aumentar a autoconfiança.

Essas atividades são ferramentas que podem melhorar nossa saúde e qualidade de vida em geral se reservarmos tempo para praticá-las.

- **Relaxamento autogênico** — Prestar atenção ao seu corpo é uma excelente forma de reduzir o estresse. As pessoas que praticam essa forma de relaxamento concentram-se em imagens ou palavras tranquilas enquanto prestam atenção à respiração, frequência cardíaca e sensações físicas.
- **Relaxamento muscular progressivo** — Com esta técnica, você tensiona e relaxa lentamente os músculos individuais. Comece pelos pés e trabalhe subindo até a cabeça. Esta prática ensina a conscientização da tensão muscular quando você está estressado.
- **Biofeedback** — Há dispositivos eletrônicos que você pode usar para medir as respostas físicas ao estresse. Com feedback instantâneo, você pode fazer anotações sobre os exercícios que o relaxam mais.
- **Imagens guiadas** — Comece substituindo imagens negativas por imagens positivas e calmas. Por exemplo, você pode visualizar um dia na praia ou relaxando em uma rede, à sombra.
- **Música** — Acredite ou não, ouvir música pode reduzir sua frequência cardíaca e a pressão arterial. Concentre-se na música e cante alto, se for possível.
- **Riso** — Assistir a seu filme de comédia preferido ou reunir-se com um amigo espirituoso pode ser tudo o que o médico mandou, por assim dizer. O riso diminui o cortisol, hormônio de estresse de seu corpo, e promove reações químicas no cérebro denominadas endorfinas para melhorar o humor.
- **Visualização** — Forme imagens mentais de um local ou situação calmante e use sua imaginação para experimentar os sons, cheiros e sensações do momento.

- **Gratidão** — Há muito a dizer sobre abordar a vida com uma atitude positiva e boa perspectiva. Concentrar-se em (ou mesmo anotar) coisas pelas quais somos gratos pode ter um efeito transformador em toda a nossa perspectiva.



Como começar

Você pode fazer download de um aplicativo ou procurar exercícios guiados on-line.

Diversos exercícios funcionam para diversas pessoas, portanto, continue tentando até encontrar a técnica que funciona melhor para você.

As técnicas de atenção plena e relaxamento são baratas e podem ser realizadas em praticamente qualquer lugar. Independente de sua posição no espectro do estresse, desde a sensação de sobrecarga até o controle eficaz do estresse, essas atividades podem melhorar sua sensação geral de bem-estar.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

Optum

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC