

Controle do estresse: técnicas de atenção plena e relaxamento

A atenção plena (mindfulness) e os processos de relaxamento podem ajudar a reduzir os efeitos do estresse na mente e no corpo.

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

O estresse é uma parte natural da vida e a forma como escolhemos administrá-lo é fundamental para o nosso bem-estar. Níveis crônicos ou extremos de estresse podem impactar 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 permitir que você o vivencie sem julgamentos.

Existem muitos benefícios em incorporar a atenção plena e as técnicas de relaxamento em sua vida. Do ponto de vista emocional e físico, podem ajudar a combater a depressão, a ansiedade e outros sintomas de saúde mental. Elas também podem ajudá-lo a se sentir melhor consigo mesmo, a cuidar melhor de si mesmo e a melhorar seu humor. As técnicas de atenção plena e relaxamento também podem permitir que você seja mais criativo(a) e cuidadoso(a) em seu trabalho.



Exercícios de atenção plena

Não existe uma maneira específica de praticar a atenção plena. São muitas as técnicas que permitem que a mente se conecte com o 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 sua mente e ignore outros pensamentos. Se a sua mente começar a divagar, não se censure. Gentilmente, redirecione os seus pensamentos de volta ao exercício. Uma palavra ou “mantra” repetido silenciosamente pode ajudar.
- **Esteja presente.** Preste atenção em seu corpo e em seus sentidos. Se você sentir algo,

cheirar ou ouvir, permita que isso aconteça e siga sem julgamento. O mesmo vale para as suas emoções. Identifique e dê nome a elas à medida que as vivenciar e, mais uma vez, permita que elas aconteçam e sigam sem julgamento.

- Pratique estar presente em seus relacionamentos, no trabalho e quando estiver sozinho(a). Deixe de lado os pensamentos sobre a sua lista de tarefas, eventos futuros e coisas do passado. Tente manter os seus pensamentos no aqui e agora.
- Quando você sentir impulsos ou desejos, observe como o seu corpo se sente naquele exato momento. Então, em vez de esperar vagamente que o desejo passe, adote uma postura mais definitiva: essa vontade vai passar!

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



Tipos de técnicas de relaxamento

As técnicas de relaxamento são práticas intencionais usadas para produzir a resposta natural de relaxamento do corpo. Essas habilidades podem diminuir a respiração e os batimentos cardíacos, diminuir a pressão arterial, reduzir dores de cabeça, dores crônicas e insônia, melhorar a digestão e até aumentar a autoconfiança.

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

- **Relaxamento autógeno** – Prestar atenção ao seu corpo é uma ótima maneira de reduzir o estresse. As pessoas que praticam esta forma de relaxamento concentram-se em imagens ou palavras pacíficas enquanto sintonizam a respiração, a frequência cardíaca e as sensações físicas.
- **Relaxamento muscular progressivo** – Com esta técnica, você tensiona e relaxa lentamente os músculos individuais. Comece com os pés e vá subindo até a cabeça. Esta prática ensina a ter consciência da tensão muscular quando você está estressado(a).
- **Biofeedback** – Existem dispositivos eletrônicos que você pode usar para medir as respostas físicas ao estresse. Com feedback instantâneo, você pode anotar quais exercícios mais relaxam você.
- **Imaginação guiada** – Comece substituindo imagens negativas por imagens positivas e pacíficas. Por exemplo, você pode imaginar um dia na praia ou relaxando em uma rede à sombra.
- **Música** – Acredite ou não, ouvir música pode diminuir a frequência cardíaca e a pressão arterial. Concentre-se na música e cante em voz alta, se possível.
- **Risada** – Assistir ao seu filme engraçado favorito ou conversar com um amigo espirituoso pode ser exatamente o que o médico receitou, por assim dizer. O riso reduz o cortisol, o hormônio do estresse do corpo, e promove substâncias químicas cerebrais chamadas endorfinas para melhorar o humor.
- **Visualização** – Forme imagens mentais de um local ou situação relaxante e use a sua imaginação para vivenciar os sons, cheiros e sensações do momento.
- **Gratidão** – Há muito a dizer sobre como encarar a vida com uma atitude positiva e uma boa perspectiva. Concentrar-se (ou mesmo anotar) coisas pelas quais somos gratos(as) pode ter um efeito transformador em toda a nossa perspectiva.

Como começar

Que tal baixar um aplicativo ou buscar por exercícios guiados on-line?

Exercícios diferentes funcionam para pessoas diferentes, então continue tentando até encontrar a técnica que funcione melhor para você.

As técnicas de atenção plena e relaxamento são de baixo custo e podem ser realizadas em praticamente qualquer lugar. Independentemente de onde você se encontra no espectro do estresse, desde sentir-se sobrecarregado(a) até administrar bem o estresse, essas atividades podem melhorar a sua sensação geral de bem-estar.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



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 serviço de emergência 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.