

Dicas para controlar o estresse e ser mais produtivo



É claro, é normal sentir estresse às vezes, mas este período do ano carregado de pressão pode jogar até mesmo a pessoa mais tranquila e bem ajustada do outro lado da linha de equilíbrio, acabando com seu humor, seu nível de energia e desempenho.

Com a perspectiva de começar um novo ano compensando os dias normalmente mais frios, mais escuros e mais curtos, com seja o que for que o final das férias possam lhe trazer, este período do ano pode ser especialmente estressante para várias pessoas.

Portanto, que tal dar-se um presente de calma e capacidade de recuperação bem cultivadas este ano? Veja aqui sete formas de proteger-se contra possíveis fatores de estresse e aliviá-los o ano inteiro.

1. Seja realista — e otimista

Você é uma pessoa que tem 24 horas no dia. Não se cobre colocando pressão sobre sua cabeça para ser perfeito. Ao contrário, estabeleça o objetivo de fazer o melhor que puder.

E também busque motivos para ser positivo. Pode ser fácil ser engolido pelo pensamento negativo, especialmente se você estiver cercado de opositores e “estraga prazeres”. Mas convidar-se a se orgulhar de suas realizações pessoais e profissionais, por menores que sejam, pode ajudá-lo a se sentir energizado e motivado.

2. Estabeleça limites

Resista à pressão ou impulso de estar sempre disponível. Estar no “modo sem parar” e tentar dar conta de tudo em um só dia pode torná-lo menos eficiente e, no final, causar um esgotamento. Faça o que puder para organizar seu tempo e tarefas, assim você estará focalizado nas prioridades mais altas em primeiro lugar. Por exemplo, divida as tarefas em “imprescindíveis”, “necessárias” e “desnecessárias” se possível. Da mesma forma, tente delegar o que puder — e normalmente você deve fazê-lo — a colegas no trabalho e aos entes queridos na vida pessoal.

3. Reserve tempo para si mesmo

Não deixe de reservar um tempo para si mesmo — ainda que seja alguns minutos ou uma hora ou duas. Por exemplo, durante ciclos normais de trabalho, se você estiver em uma função que não requeira um plantão oficial, permita-se desativar as notificações de e-mails e não aceite fazer reuniões e receber chamadas durante o tempo programado para descanso. Da mesma forma, permita-se dizer “não, obrigado” a solicitações de turnos extras ou convites para encontros com família e amigos. Permitir-se um tempo de descanso para recarregar pode definitivamente ajudá-lo a ser mais otimista e produtivo, de modo geral.

4. Limite as distrações

As pessoas que acreditam que podem fazer mais por meio de multitarefas normalmente são menos produtivas que as que se concentram em determinada tarefa. Por isso, tente limitar as distrações. Em vez de responder um por um dos e-mails que chegam a sua caixa de entrada, agende horários regulares durante todo o dia de trabalho para respondê-los em grupos. Se o seu trabalho exige concentração, bloqueie sua agenda como se estivesse de folga e sinalize a seus colegas para não perturbá-lo. Por exemplo, tranque sua porta, pendure uma tabuleta com “trabalhando, não perturbe” ou desconecte-se da conta interna de mensagens instantâneas.

Da mesma forma, se você tiver o hábito de verificar e-mails particulares, responder a mensagens de texto e/ou ler notícias e sites de redes sociais o tempo todo, resista ao impulso. Ao contrário, agende intervalos conforme o caso e possibilidade para verificar esses itens e respondê-los.

5. Faça uma pausa

Entendendo que o descanso é a contramedida natural para o estresse, é importante fazer intervalos para ajudá-lo a recompor-se e recarregar. Até mesmo pequenos intervalos ajudam a melhorar seu humor, desempenho e bem-estar. Portanto, sim, acorde e vá dar um pequeno passeio, conversar com um amigo, resolver coisas na rua, assistir a um vídeo engraçado sobre gatos ou qualquer coisa que você possa gostar. Agende também atividades que lhe dão prazer e que não estejam relacionadas com seu trabalho, eventos ou férias de outras pessoas. Assim, por exemplo, leia um livro, assista a um filme ou dê um passeio. Quando se trata de fazer um intervalo, não importa “o que” você faz, porque muito do “que” você faz tem a oportunidade de rejuvenescer.

Se você se sentir intensamente estressado, use técnicas de relaxamento como respiração profunda, meditação, yoga ou outra que você achar que ajuda a desacelerar sua respiração e frequência cardíaca e levá-lo novamente ao equilíbrio.

6. Cuide de sua saúde

Mesmo quando sua agenda está cheia no trabalho, ou em folga, reserve um tempo para exercícios regulares, dormir o suficiente e comer de modo saudável com refeições equilibradas. É verdade — tudo isso pode ajudá-lo a ser mais resiliente ao estresse e sentir-se melhor, de modo geral:

- O exercício tem uma infinidade de benefícios físicos e mentais, aumentando sua energia e elevando seu espírito para acalmar o sistema nervoso e muito mais.
- Fazer escolhas saudáveis de alimentação e comer pequenas porções regulares podem ajudar a manter sua energia e o foco, evitando os riscos de ficar letárgico ou agitado em consequência de baixa glicemia.
- O sono de qualidade melhora sua produtividade, sua criatividade, as habilidades de resolução de problemas e o foco.

7. Entre em contato

Seja pessoal ou virtualmente, um sólido sistema de apoio entre colegas, amigos e entes queridos pode ajudá-lo a ficar menos estressado e mais produtivo, em última análise. No momento de intenso estresse, ter alguém para conversar, que ouça você sobre o que está passando, pode ajudá-lo a se acalmar e seguir adiante.

Além disso, manter amizades positivas em geral está associado à saúde mental e à felicidade. É por isso que as amizades saudáveis podem ajudá-lo a manter o bom humor, dar-lhe uma sensação de conexão e melhorar sua autoconfiança, entre outros benefícios.

Bônus! Reserve um tempo para rir

Convenhamos, rir é divertido e faz bem. O riso também oferece benefícios de saúde em curto e longo prazo. O riso estimula seu coração, pulmão e músculos e aciona as endorfinas que ajudam a melhorar seu humor e até aliviar a dor temporariamente. O riso também libera e alivia a tensão muscular, assim ele ajuda você a relaxar. E ele melhora seu sistema imunológico liberando produtos químicos em seu corpo, que ajudam a combater o estresse.

O riso também tem outros benefícios. Ele pode reforçar os relacionamentos criando laços e experiências compartilhadas. E, quando usado de maneira adequada, em certas situações, o humor pode ajudar a neutralizar conflitos.

Essas são apenas algumas formas de ajudá-lo a reduzir o estresse e ser mais produtivo no trabalho.

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.

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 para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. 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 todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. 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.

© 2022 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF5978377 216294-012022 OHC