

ESTRESSE E SAÚDE MENTAL

UM GUIA PARA COMPREENDER,
IDENTIFICAR E LIDAR COM
O ESTRESSE NA VIDA COTIDIANA



**MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO PARÁ
PROCURADORIA-GERAL DE JUSTIÇA**

PROCURADOR-GERAL DE JUSTIÇA
CÉSAR BECHARA NADER MATTAR JÚNIOR

SUBPROCURADORA-GERAL DE JUSTIÇA, TÉCNICO-ADMINISTRATIVA
UBIRAGILDA SILVA PIMENTEL

SUPROCURADORA-GERAL DE JUSTIÇA, JURÍDICO-INSTITUCIONAL, EM EXERCÍCIO
LEILA MARIA MARQUES DE MORAES

SUBPROCURADOR-GERAL DE JUSTIÇA DE GESTÃO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
RAIMUNDO DE MENDONÇA RIBEIRO ALVES

COMISSÃO DE SAÚDE

SUBPROCURADOR(A)-GERAL DE JUSTIÇA, TÉCNICO-ADMINISTRATIVA
COORDENADOR(A) DO CENTRO DE APOIO OPERACIONAL DE DEFESA DOS DIREITOS SOCIAIS
DIRETOR(A)-GERAL DO CENTRO DE ESTUDOS E APERFEIÇOAMENTO FUNCIONAL
DIRETOR(A) DO DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS
DIRETOR(A) DO DEPARTAMENTO MÉDICO-ODONTOLÓGICO
CHEFE (A) DA DIVISÃO MÉDICA DO DEPARTAMENTO MÉDICO-ODONTOLÓGICO
CHEFE(A) DA DIVISÃO ODONTOLÓGICA DO DEPARTAMENTO MÉDICO-ODONTOLÓGICO
PSICÓLOGO(A) DO DEPARTAMENTO MÉDICO-ODONTOLÓGICO
ASSISTENTE SOCIAL DO GRUPO DE APOIO TÉCNICO INTERDISCIPLINAR (GATI)
ENFERMEIRO(A) DO GRUPO DE APOIO TÉCNICO INTERDISCIPLINAR (GATI)
ENFERMEIRO(A) DO DEPARTAMENTO MÉDICO-ODONTOLÓGICO

**COMISSÃO DE QUALIDADE DE VIDA NO
TRABALHO-QVT**

SOCORRO DE MARIA PEREIRA GOMES
AKASSIA FERNANDA DA SILVA RIBEIRO
ANA MARIA DEIRANE DE OLIVEIRA
LÚCIA DA COSTA FLORENZANO
RICARDO DE ARAÚJO MOURA
CAMILA CAVALCANTE DOS SANTOS
BÁRBARA VEIGA FERREIRA ROSA
YASMIN LORENA SASAKI BRITO
KAIO AMORIM MELO
DANIELA SANTOS BARATA OLIVEIRA
MANOEL AFONSO SOARES NETO
LUCAS FERREIRA MARTINS
BRUNA FALESI SABINO DE OLIVEIRA

DEPARTAMENTO MÉDICO-ODONTOLÓGICO
DANIELA SANTOS BARATA OLIVEIRA

ELABORAÇÃO
SOLANGE SOUZA DE OLIVEIRA

PROJETO GRÁFICO E EDITORAÇÃO
RUTH CAMPOS

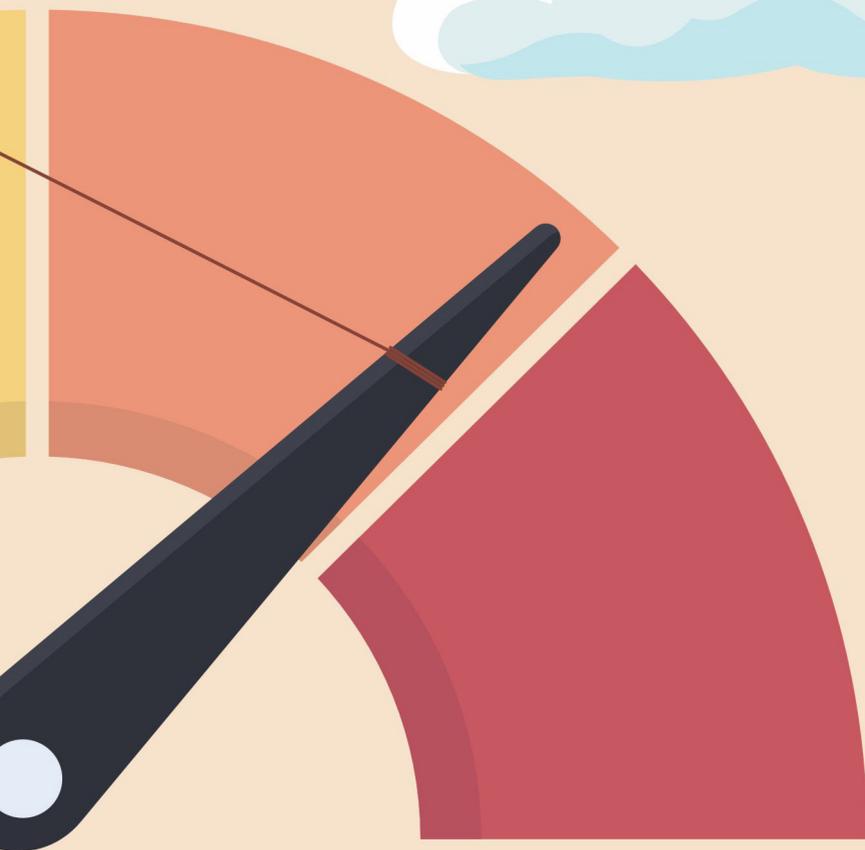
ESTRESSE E SAÚDE MENTAL

**UM GUIA PARA COMPREENDER, IDENTIFICAR E
LIDAR COM O ESTRESSE NA VIDA COTIDIANA**

Belém - PA
2025



VOCÊ NÃO PODE ELIMINAR O
ESTRESSE, MAS PODE LIDAR MELHOR
COM ELE



SUMÁRIO

1. Compreendendo o estresse..... 9
2. Impactos do estresse na saúde.....10
3. Reconhecendo sinais e sintomas de estresse.....12
4. Estratégias para o manejo de estresse.....13
5. Criando um ambiente favorável à redução do estresse...20
6. Rumo a uma vida mais Harmoniosa.....21

1. COMPREENDENDO O ESTRESSE

O QUE É ESTRESSE?

O estresse é uma série de reações fisiológicas e psicológicas do organismo a situações percebidas como desafiadoras ou ameaçadoras.

O QUE SÃO ESTRESSORES?

Estressores são fatores que provocam reações de estresse. Conhecer os tipos de estressores é importante para entender como diferentes situações podem afetar a saúde mental e física, bem como para desenvolver medidas de enfrentamento.

UMA CLASSIFICAÇÃO DOS ESTRESSORES:

As situações com potencial de provocar reação de estresse podem ser de três tipos:

ACONTECIMENTOS VITAIS

São eventos que costumam causar grande impacto e mudanças na vida, como perder ou mudar de emprego, casamento, separação conjugal, nascimento ou saída dos filhos de casa e a perda de um ente querido.

ACONTECIMENTOS DIÁRIOS MENORES

São situações corriqueiras que podem causar grande desconforto psíquico como ruídos, esperar em filas ou no trânsito e perder objetos.

SITUAÇÕES DE TENSÃO CRÔNICA

São estressores que se acumulam ao longo do tempo como, por exemplo, problemas no trabalho, perturbações no relacionamento conjugal e excesso de demandas diárias.

2.IMPACTOS DO ESTRESSE NA SAÚDE

EFEITOS NA SAÚDE MENTAL

Quando o estresse se torna crônico, ele afeta o bem-estar emocional, podendo também precipitar e agravar condições psiquiátricas como ansiedade, depressão e transtorno do estresse pós-traumático (TEPT). Ademais, há impactos negativos na cognição, com dificuldade de concentração, e nas relações interpessoais, com tendência ao isolamento.

CONSEQUÊNCIAS FÍSICAS DO ESTRESSE

A ativação constante do sistema nervoso simpático, que ocorre em situações de estresse prolongado, resulta em uma série de reações fisiológicas que podem comprometer a saúde geral do indivíduo. Uma das principais consequências é o aumento da produção de cortisol e adrenalina. Níveis elevados contínuos de cortisol podem levar a problemas como hipertensão, diabetes tipo 2 e obesidade. Além disso, o estresse pode afetar o sistema imunológico, cardiovascular e provocar dores e tensões musculares.

IMPORTANTE



Todas as pessoas vivenciam situações de estresse. Ninguém escapa! O estresse é um mecanismo adaptativo importante e sem ele a vida seria entediante.

O impacto negativo dos estressores em nossa vida depende de sua duração, frequência e intensidade, bem como da personalidade e do estilo individual de lidar com eles.

O estresse é um fator de risco à saúde quando se torna crônico, sobrecarregando os recursos de enfrentamento da pessoa.



3. RECONHECENDO SINAIS E SINTOMAS DE ESTRESSE

Os sintomas emocionais são frequentemente os primeiros a aparecer: sensação de preocupação e ansiedade, irritabilidade, sobrecarga emocional, dificuldade de relaxamento e de sono reparador.

No âmbito físico, sintomas como dores de cabeça frequentes, tensão muscular, fadiga crônica e problemas digestivos são comuns. Além disso, podem ocorrer maior suscetibilidade a infecções e doenças, palpitações e alterações no apetite.



4. ESTRATÉGIAS PARA O MANEJO DO ESTRESSE

A melhor forma de prevenir o estresse é analisar e melhorar os diversos contextos de atuação humana, seja o ambiente de trabalho, de lazer, o urbano, o familiar e de relacionamentos. Mudanças nesses âmbitos implicam esforços socioculturais e institucionais que ultrapassam a esfera de ingerência direta do sujeito. Contudo, a participação individual não deve ser negligenciada, uma vez que a resposta ao estresse depende, em grande parte, da forma como a pessoa filtra, avalia e processa as situações que a atingem, bem como de seus recursos de enfrentamento.



As estratégias que apresentamos a seguir constituem medidas individuais que visam contribuir para a manutenção da saúde mental e física e a promoção de um estilo de vida mais harmonioso e saudável

Autoconsciência

A autoavaliação e a reflexão pessoal são ferramentas essenciais para o reconhecimento do estresse. Dedique um tempo para examinar seus pensamentos, sensações, emoções e atitudes.



FICA A DICA

Crie um diário emocional. Registre diariamente como se sente em diferentes situações. Assim fica mais fácil identificar os gatilhos específicos que aumentam seu estresse.

Pratique meditação e *Mindfulness*

A meditação tem se mostrado uma ferramenta poderosa no combate ao estresse. Para começar, integre-a à rotina diária em sessões curtas de 5 a 10 minutos. Confira as técnicas básicas de meditação:

Meditação da atenção plena (*mindfulness*)

Envolve focar a atenção no momento presente. Sente-se confortavelmente e concentre-se na sua respiração. Outra maneira eficaz de começar é através da atenção plena nas atividades diárias, como escovar os dentes, tomar banho ou comer, dedicando total atenção ao que se está fazendo.



Meditação guiada

Um instrutor ou gravação orienta o praticante no processo meditativo. As meditações guiadas podem variar em duração e tema, desde relaxamento até visualizações criativas.

Meditação transcendental

Técnica que utiliza mantras (palavras ou frases repetidas silenciosamente) para ajudar a acalmar a mente.

Meditação em movimento

Combinam movimentos suaves com foco mental. São exemplos o tai chi chuan e o qigong.

Terapias complementares a serviço da redução do estresse

As práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) têm ganhado destaque na busca por métodos eficazes na redução do estresse. São práticas reconhecidas e recomendadas pelo Ministério da Saúde e que oferecem abordagens holísticas que visam aliviar os sintomas de estresse e promover um estado geral de bem-estar físico e emocional. Como alguns exemplos temos o yoga, a aromaterapia e a auriculoterapia.



Pratique a respiração diafragmática (abdominal) para aliviar o estresse

A respiração diafragmática é uma das técnicas mais eficazes para produzir o relaxamento instantâneo. Siga o passo a passo:

- ▶ Sente-se ou deite-se confortavelmente.
- ▶ Inspire pelo nariz, contando mentalmente até 4, enquanto projeta suavemente o abdome para frente.
- ▶ Retenha o ar, contando até 2.
- ▶ Expire suavemente pela boca, contando até 6, enquanto contrai o abdome.
- ▶ Repita a sequência por alguns minutos.



A tríade indispensável para uma rotina com menos estresse: sono, alimentação saudável e atividade física regular

A combinação de exercícios aeróbios, de força e de flexibilidade melhora a saúde geral e também atua como uma estratégia eficaz para lidar com o estresse cotidiano. Escolha atividades que sejam prazerosas para você e comece devagar.



Adote práticas que promovem uma boa higiene do sono como manter horários regulares para dormir e acordar, criar ambiente propício ao descanso e evitar estimulantes antes de dormir. Incorporar técnicas relaxantes antes de dormir, como meditação e leitura leve, pode facilitar uma transição mais suave para o estado de repouso.



O planejamento alimentar saudável é uma estratégia fundamental para promover não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental. Ao organizar as refeições de forma equilibrada e consciente é possível garantir a ingestão adequada de nutrientes essenciais e que influenciam diretamente o humor e a capacidade de lidar com o estresse.



Fale sobre suas preocupações e sentimentos

Falar sobre seus estressores e as emoções e sentimentos associados a eles alivia a sobrecarga emocional e possibilita a visualização de novas perspectivas sobre os problemas e preocupações.



Priorize suas demandas e evite deixar múltiplas tarefas inacabadas

Tente desempenhar as tarefas mais simples e rápidas primeiro, de modo que a mente fique livre para as tarefas mais complexas.

Não negligencie o autocuidado

Alimentação, sono, atividades físicas regulares e tempo de repouso não podem ser suplantadas pelo excesso de demandas. Lembre-se que cuidar de si é condição para conseguir desempenhar as demais tarefas de vida.



Faça pausas e valorize o tempo para si mesmo

O tempo pessoal para se dedicar a atividades prazerosas ou simplesmente não fazer nada é precioso para a manutenção do bem-estar e não pode ser sempre sacrificado em função das demandas e pressões da vida diária.

Procure equilibrar as diferentes áreas da sua vida

O estresse geralmente decorre de uma atenção exacerbada a uma área da vida em detrimento das demais. Busque dar um tempo adequado ao trabalho, ao lazer, aos relacionamentos e a si mesmo.



Cultive relacionamentos saudáveis

Avalie a qualidade de suas interações sociais e relacionamentos. Relações tóxicas ou conflituosas podem aumentar significativamente os níveis de estresse. Contrariamente, relacionamentos saudáveis proporcionam conforto e segurança, sendo cruciais na prevenção e administração do estresse

5. CRIANDO UM AMBIENTE FAVORÁVEL À REDUÇÃO DO ESTRESSE

Organização do espaço físico

Elimine a desordem. Ambientes bagunçados podem gerar sensação de sobrecarga e ansiedade.



Fruir do contato com a natureza

Caminhadas em parques ou mesmo a visualização de paisagens verdes têm mostrado diminuir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, promovendo um estado mental mais equilibrado.



Limites digitais e desconexão

A constante conectividade pode levar ao estresse devido à sobrecarga informativa e ao excesso de imagens. Defina horários para uso de dispositivos eletrônicos. É importante que a capacidade de desconexão faça parte do nosso estilo de vida.



6. RUMO A UMA VIDA MAIS HARMONIOSA

PLANEJAMENTO PESSOAL PARA O BEM-ESTAR

O planejamento pessoal é uma ferramenta importante na busca de uma vida mais leve e saudável. Defina metas SMART (específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e temporais) e faça revisões periódicas, mantendo a devida flexibilidade, para que seu planejamento permaneça eficaz na promoção do bem-estar, sem cobrança excessiva, mas com um horizonte orientador.

SABER CELEBRAR

Celebrar pequenas conquistas cotidianas é fundamental na busca de uma vida gratificante e traz importante enriquecimento para a autoestima, além de impulsionar nossa jornada existencial.



REFERÊNCIAS

ARANTES, M. A. A. C.; VIEIRA, M. J. F. **Estresse**. 3ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

BLOSSOM, D. **A vida sem estresse: Técnicas eficazes para gerenciar a ansiedade e aumentar o bem-estar**. 2024, E-book.

GARCIA, H. **Ikigai: os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

MARGIS, R.; PICON, P.; COSNER, A.F.; SILVEIRA, R.O. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, RS, 25 (suplemento 1), 65-74, abril 2003. Disponível em: [http:// www.scielo.br](http://www.scielo.br). Acesso em: 05 de dezembro de 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília-DF, 2021.

STRAUB, R. O. **Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2014.

