

## Convivendo com o Estresse



**“Mergulhe fundo em cada fração de segundo de Sua vida, deixando que a emoção de cada sensação, marque para sempre sua existência”**

**Convivendo com o Estresse**

**Convivendo com o Estresse**

**e-book**

**Prof. Dr.Valter de Oliveira Filho**

Valter\_of@yahoo.com.br

[Data]

2

# **Convivendo com o Estresse**

## **Índice**

**1 – Capa**

**2 – Apresentação**

**3 – Índice**

**4 – Prefácio**

**5 – Agradecimento**

**6 - Definição; vias de entrada; tipos**

**9 – Dicas para conviver como estresse**

**10 – A refeição**

**12 – Cuidados alimentares para Depressão**

**13 – Sono**

**17 – Atividades físicas**

**22 – Sexo e estresse**

**25 – Estudo das áreas cerebrais sensíveis ao estresse**

**36 – Relaxamento, meditação, Mindfulness**

**39 – Qualidade de Vida (Questionário)**

**37 – Análise da Qualidade de vida.**

# Convivendo com o Estresse

## Prefácio

A compreensão mais profunda dos mecanismos das moléstias; o desenvolvimento tecnológico e, os avanços científicos têm possibilitado um aprimoramento na arte de tratar, com o alívio dos sintomas, o prolongamento da vida e, muitas vezes, a cura das doenças.

Nesse cenário, insere-se a obra “Convivendo com o Estresse”, de Valter de Oliveira Filho.

O autor faz uma análise profunda do Estresse, suas possíveis causas, as reações imediatas, físicas e psicológicas e suas somatizações. Paralelamente relata alterações referidas por clientes, causadas por estresse, para que no dia a dia, ajude a evitar que o estresse termine em uma doença.

Sem dúvida, o leitor ficará atraído pelo texto, desde o primeiro momento.

Professor Dr. Ari Timerman. Doutor em Cardiologia pelo INCOR e pelo Instituto Dante Pazzanese

# Convivendo com o Estresse

## Agradecimento

Aos que me deram a vida, a meus professores durante toda vida (que me acompanham até hoje), a meus colegas de profissão e clientes, que sempre me ensinaram algo e, em especial a meus familiares, Viviane, Neto, Igor, Andréia, Angélica, Beatriz e Milton, além de minhas netas, Sofia, Helena e Laura. Roubei tempo de todos eles para escrever este e-book, torcendo para que seja útil para alguém.

Obrigado.

# Convivendo com o Estresse

## Estresse

É toda reação do organismo, visando manter sua integridade. (Hans Selye, americano-1946).

Os estímulos chegam ao organismo através dos órgãos dos sentidos: tato, visão, audição, paladar e olfação.

### Estresse leve

Vamos dar um exemplo: alguém lhe pergunta quanto é  $5 \times 8$ ? O som faz vibrar o ar em volta de você, que faz vibrar o tímpano, que manda esta vibração para os ouvidos médio e interno, que produz uma reação eletroquímica, que será levada ao cérebro pelo nervo auditivo. Quando recebe esta pergunta, o cérebro escaneia suas memórias, para responder à questão: 40. Esta resposta é praticamente imediata, gastando muito menos que o tempo que você levou para ler até aqui. Imediatamente, o cérebro produz Dopamina, substância que lhe diz: parabéns, você acertou! Você é um gênio!

Este estresse é leve e não deixa nenhuma sequela.

Se você respondeu 41– Nada de Dopamina! O cérebro terá apenas corrigir o conceito atual que você tem, para se for questionada outra vez, dar a resposta correta.

Por mais leve que tenha sido esse estímulo, para conseguir que ele chegasse ao seu cérebro, seu coração teve um leve aumento da frequência, uma leve alteração na respiração, que você nem percebeu.

# Convivendo com o Estresse

## Estresse moderado

Acidentalmente, ao cortar carne, você provocou um corte na mão, de média intensidade. Provavelmente, irá ao Pronto Socorro para levar uns pontos. Todas as respostas cardíacas e pulmonares do estresse leve, ocorrerão novamente. Não tínhamos falado de algumas alterações leves, que agora serão mais intensas. A Suprarrenal liberará mais adrenalina, que estimulará o Pâncreas a produzir insulina e cortisol, que farão o fígado liberar mais açúcar para o sangue. O organismo lançará mão de fatores sanguíneos, para coagulação do sangue e fechamento da lesão e aumentará glóbulos brancos, para defesa contra infecções. Passado o problema, apenas uma cicatriz permanecerá, mas, não haverá nenhuma disfunção após o evento.

Imagine quantas lembranças o cérebro terá que mobilizar para que todo o evento tenha um final feliz. Sobrará, uma cicatriz na mão, que fará com que você tenha mais cuidado ao cortar carne.

## Estresse intenso de curta duração

Você não gosta do seu trabalho. O ambiente não é bom; o chefe cobra muito e a sobrecarga emocional é grande. Provavelmente, toda essa sobrecarga entrará no seu organismo por vários órgãos dos sentidos. Seu organismo lançará mão de todos seus mecanismos de defesa, que não conseguirão superar as dificuldades. Você terá inicialmente uma alteração do seu sono, o que influenciará em tudo na sua vida: o ambiente ficará ruim no lar, piorará no trabalho. Você terá alterações emocionais tipo ansiedade e depressão. Procurará tirar satisfação na alimentação e será provavelmente obeso e hipertenso e, talvez já diabético 2. Senão for mandado embora, ou arrumado outro emprego, o

## Convivendo com o Estresse

equilíbrio das suas funções metabólicas foi rompido, apesar de você ter usado todos os mecanismos anteriores e até outros de

adaptação, que levarão em conta seu lado genético e ambiente familiar e de amizades.

Além das alterações acima citadas, você estará sujeito a doenças leves como gastrites, colites, piora da hipertensão e do diabetes e, alterações de funções glandulares (hipotireoidismo por exemplo), alteração da função sexual, piora da obesidade, aumento da ansiedade e depressão, mudanças mais sérias no humor. A grande vantagem deste grau do estresse é que os sintomas são reversíveis. Com ajuda da família, amigos e profissionais (médicos(as), psicólogos(as), psiquiatras e ajudas espirituais (religiões), você pode superar tudo isso, sem sobra de sequelas.

### **Estresse intenso e continuado**

Já com alterações metabólicas, mantendo o emprego ruim ou em outro com iguais condições, desajuste familiar (às vezes até separação) você criará condições para as doenças mais graves: patologias mentais, disfunções graves (doenças cardiovasculares severas como infarto do miocárdio) e o pior os tumores (Câncer inclusive). Aí sim, você terá necessidade de um tratamento mais severo, com vários profissionais e, o que é pior, nem sempre com a garantia que superará o processo. Tudo que você ler aqui, foi feito para tentar evitar a fase final e, se chegar lá, ajudá-lo a superar.

# Convivendo com o Estresse

## Dicas para Conviver com o Estresse

Vamos iniciar agora, dicas para conviver com o Estresse. A primeira delas são os cuidados durante sua refeição. Achei interessante iniciar pela refeição, pois é das mais atingidas pelo estresse. Aprenda respeitar seus horários de alimentar-se e, em pouco tempo notará que todos respeitarão essa decisão.



Imagem obtida por IA adapta one

# Convivendo com o Estresse

## A refeição

Diante do alimento, dê vazão a todos os seus sentidos: sinta o odor, a temperatura, veja as cores, e o aspecto. Perceba que você já começou a salivar.

Antecipe o prazer, imaginando o paladar que vai sentir. Se tiver uma preocupação: esqueça!

Se tiver alguma crença: agradeça.

Ótimo! Você está preparado para um dos atos mais sagrados que existe: receber o alimento que o mantém vivo e saudável!

Terminada a refeição, sinta a felicidade que o alimento pode trazer.

Se por sorte, não foi solitário(a), curta a alegria de ter amigos: ajuda a digestão, e

“Combate o Estresse”

## Convivendo com o Estresse

Precisamos voltar ao tempo em que a refeição era um momento de alegria e não um horário de discutirmos assuntos desagradáveis, como broncas, cobranças etc. Em situações ruins, você não mastiga adequadamente, engole rapidamente e ingere muito líquido, que seguramente não será água e, sim uma cola.

Com isso, você perde um monte de nutrientes e, o que é pior criou condições para problemas digestivos: azia, má digestão, refluxo, gastrites etc. Seguramente, uma refeição prazerosa trará uma redução de pelo menos 20% do seu estresse diário.

### **Alimentos indicado para Ansiedade e Depressão**



Imagem obtida por IA adapta one

## Convivendo com o Estresse

Alimentos que devem ser vistos como auxiliares na ansiedade e depressão, como causa ou consequência do Estresse.

São consideradas doenças do século pois atingem um número alto de pessoas, saímos um pouco da sequência e vamos dar a lista dos alimentos que ajudam combater estes sintomas.

1 – *Castanha do Pará (ou do Brasil)*: Por ser rica em Zinco (equilibra atividade hormonal) e Selênio (equilíbrio do humor);

2 – *Peixes gordurosos como Salmão, Sardinha e Truta*, peixes ricos em Omega-3, que contém ácidos graxos essenciais, ajudam na regulação de neurotransmissores;

3 – *Chocolate amargo*: com maior teor de Cacau, diminui a liberação de hormônios comuns em situação de estresse, é rico em feniletilamina, que liberamos em vivências positivas;

4 – *Aveia*: além de fibras, que estimulam multiplicação de bactérias “boas” no intestino, é rica em vitaminas do complexo B, que estimula produção de serotonina, neurotransmissor que regula positivamente o humor, e reduzem o Stress e equilibram sistema nervoso;

6 – *Iogurtes*: atuam melhorando a flora intestinal, promovendo o alívio do stress e da ansiedade;

7 – *Banana*: rica em fibras e no aminoácido Triptofano, que libera Serotonina, produzindo efeito Calmante:

8 – *Camomila*: reconhecida por suas propriedades calmantes, também é uma aliada no combate à ansiedade.

# Convivendo com o Estresse

## SONO

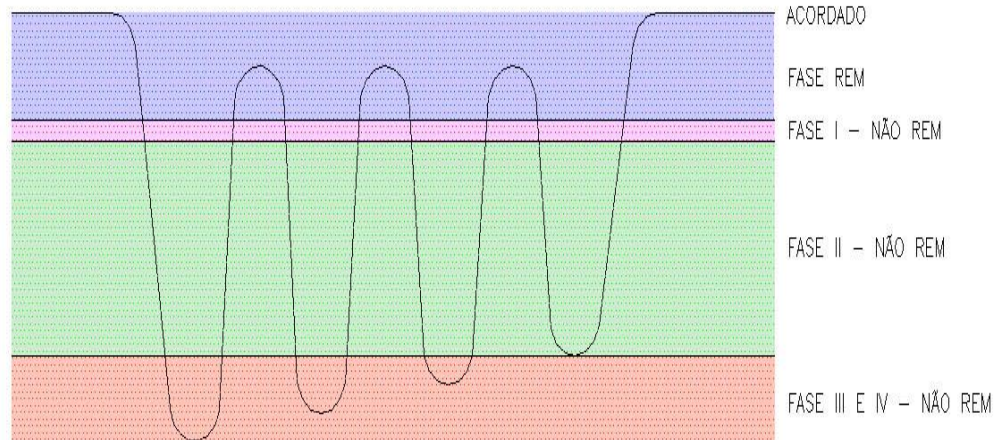


Imagem obtida por IA adapta one

Considerado o segundo grande fator metabólico que se associa ao Estresse. Possui um ritmo que, quando quebrado, junto com a alimentação, tende a provocar estresses nos mais diferentes graus. Um bom sono, acompanhando o ciclo fisiológico, produz substâncias importantes no combate ao estresse.

# Convivendo com o Estresse

Gráfico do Sono



No sono, nas fases ditas 3 e 4 do sono não REM (atualmente apenas fase 3), você produz grandes quantidades de endorfinas. Por isso o sono é tão importante para a saúde. Pessoas que não dormem bem tem todos os tipos de doenças, mesmo tumores, com muito maior frequência. Valorize seu sono: você tem que dormir o número de horas que sabe serão suficientes para você; tem que sonhar e lembrar dos sonhos; tem que acordar disposto e ter pique o dia inteiro. Se isto não estiver ocorrendo, dê mais atenção a seu sono. Dormimos cerca de um terço de nossas vidas. Deve ser muito importante para a natureza reservar tanto tempo. O sono é dividido em 2 fases: REM e não REM. A fase REM (Rapid eyes movements) é aquela em que ocorre um movimento exagerado dos olhos, apesar de fechados. Esta fase corresponde a 25% do total do sono e é a fase em que sonhamos. O objetivo do sonho, além de ser a fase de organização das memórias do dia, é queimar “prostaglandinas”, aquele hormônio que produzimos para a nossa

## Convivendo com o Estresse

vida de relação e que, de certa forma, é uma marca do estresse. Quando sonhamos o suficiente, zeramos nosso nível de prostaglandinas e acordamos prontos para um novo dia. Um dos primeiros sinais que não estamos trabalhando bem com nosso estresse é começarmos a não sonhar ou, lembrar muito pouco dos sonhos. É uma forma simples de sabermos que precisamos dar uma atenção um pouco maior ao nosso ritmo de vida. A fase não REM, é subdividida em 3 fases: (de I à III). A fase I corresponde a 5% do total do sono. A fase II corresponde a 50% do sono. Sobre estas duas fases, sabemos pouco. Costumo brincar dizendo que é a hora que entramos em contato com a Matrix. Na fase III, que corresponde a 20% do total, produzimos hormônio de crescimento e endorfinas. O hormônio de crescimento tem várias ações durante a vida. Participa ativamente na fase de crescimento, controla a liberação da insulina no adulto, o que diminui com a idade, sendo considerado o marcador da aceleração do processo de envelhecimento. A endorfina, além de ser considerada a responsável pela felicidade, é a única substância capaz de corrigir até DNA alterado, sendo importantíssima para a manutenção da saúde. O sono se faz em ciclos, de mais ou menos 1 hora e meia cada ciclo. Um adulto necessita de 4 a 6 ciclos (de 6 a 9 horas de sono), havendo uma grande variação individual de quanto cada um necessita. O jovem precisa mais que o adulto, pois está em fase de crescimento. O melhor período do sono é o que vai das 22:00 horas até as 4:00 da manhã. Procure não sacrificar este período. O quarto deve ser com uma escuridão que a pessoa esteja mais habituada. Não é um bom hábito ir dormir assistindo TV. Não procure encontrar soluções para os problemas de amanhã, a criatividade estará diminuída pelas tarefas do dia a dia, você além

## Convivendo com o Estresse

de não conseguir, ou passará a noite em claro ou acordará indisposto, com menor chance de achar a melhor solução para o problema.

### Para ter um bom sono:

- 1 Não faça exercícios físicos intensos, a partir do final da tarde;
- 2 Evite cochilar no início da tarde (sesta) ou após o jantar. Este adormecer fora do horário principal (noite), quando habitual, pode reduzir o período de sono noturno.
- 3 Não tome café, chá mate, refrigerantes tipo cola e bebidas alcoólicas a partir do final da tarde.
- 4 Não fume, pelo menos a partir do final da tarde.
- 5 Evite manter qualquer distração no quarto que eventualmente dificulte a conciliação do sono, por exemplo: ver televisão, ouvir rádio, ler.
- 6 Evite alimentação copiosa ou muito líquido antes de deitar-se.
- 7 Mantenha horário constante, tanto para deitar como para levantar.
- 8 ambiente de dormir deve ser mantido confortável, escuro e silencioso.
- 9 Se existe dificuldade em conciliar o sono, pode auxiliar: Um banho morno, leite morno ou chá calmante (camomila, erva-doce, cidreira)
- 10 Ao se recolher, procure relaxar e dormir, evitando preocupações ou distrações.

## Convivendo com o Estresse

Cada pessoa tem um número ideal de horas de sono necessárias para se sentir refeito na manhã seguinte. Tente determinar o número ideal de horas e mantenha-o a cada noite.

### Atividades Físicas



Imagem obtida por IA adapta one

## Convivendo com o Estresse

Uma das coisas que mais causa doenças é o sedentarismo. Responda as 7 questões abaixo e no final, a pontuação mostrará, (tomara que não), se você já é um Sedentário.

1- Trabalho doméstico: lavar, cozinhar ou limpeza de casa.

- Gasto 1 hora.....1 ponto
- 2 a 4 horas.....3 pontos
- 3 a 5 horas.....6 pontos
- 6 a 8 horas.....8 pontos.

2 – Trabalhar em pé por:

- 1 hora.....2 pontos
- 2 horas.....4 pontos
- 3 horas.....6 pontos
- 4 horas ou mais..... 8 pontos

## Convivendo com o Estresse

3 – Meu serviço exige um trabalho físico por semana de:

5 horas.....5 pontos

10 horas.....10 pontos

20 horas.....20 pontos

30 horas.....30 pontos

4 – Em média por semana eu faço exercícios aeróbicos (caminhadas, esteira), bicicleta, jazz, dança, natação por:

1 hora.....4 pontos

2 horas.....8 pontos

3 horas..... 12 pontos

4 horas..... 16 pontos

5 – Em média, por semana eu pratico uma atividade desportiva (basquete, futebol, boliche, tênis, squash

Ou musculação, por:

## Convivendo com o Estresse

1 hora.....3 pontos

2 horas.....6 pontos

3 horas.....8 pontos

4 horas.....10 pontos

6 – Em média por semana eu nado:

1 hora.....6 pontos

2 horas.....10 pontos

3 horas.....15 pontos

4 horas.....20 pontos

7 – Em média, por semana, faço exercícios em casa por:

1 hora.....5 pontos

2 horas.....10 pontos

3 horas.....15 pontos

4 horas.....20 pontos.

Total de pontos nas 7 questões: .....

# Convivendo com o Estresse

## Atividades físicas: Avaliação

1 –10 pontos: Você é um sedentário! Está em muito má forma: cuide-se!

11 - 25 pontos: Seu nível está baixo – seu coração precisa de mais exercícios. Pense em “começar” com atividades aeróbicas, como caminhar, dançar ou nadar. Comece devagar!

26 – 40 pontos: Você está na média. Faz um mínimo de atividades físicas para manter-se em forma.

Acima de 40: Parabéns, você é quase um atleta!

Obs.: adaptado às condições brasileiras do Manual do Instituto Aeróbico do Dr. Keneth Cooper

# Convivendo com o Estresse

## Sexo e estresse

Paradoxalmente, sexo pode ser um dos fatores mais estressante e, ao mesmo tempo, um dos mecanismo que mais facilmente serve para superarmos nossas tensões resultantes do estresse do dia a dia.

O homem (espécie) consciente ou inconscientemente, sabe que deve conquistar um(a) companheira, para manter a espécie. Isto fica cada vez mais difícil, pelas condições complexas da vida em sociedade.

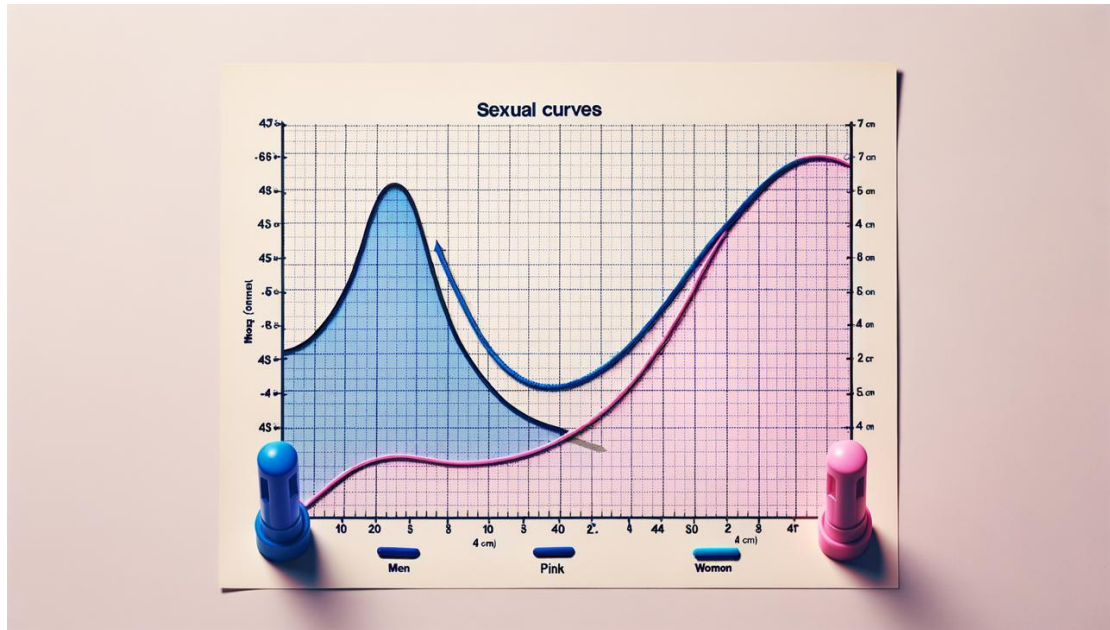
Mesmo que encontre, após procura insana, precisa conquista-lo(a), o que é um novo fator estressante.

Iniciado um relacionamento, o orgasmo é um desafio, talvez o maior, para que um casal se encontre.

Encontramos através da IA, um desenho que nos permite apresentar as barreiras a serem vencidas.

# Convivendo com o Estresse

## Curvas sexuais



A curva sexual masculina é a área azul , mostrando que rapidamente ele aquece e rapidamente esfria. Demorando até meia hora para uma nova ereção. E o orgasmo é único.

A curva feminina é a rosa. Perceba que o aquecimento é lento. Perceba que ela tinha apenas começar o aquecimento, enquanto o homem já completou sua curva orgásmica. Perceba também que o orgasmo é em platô, englobando os três orgasmos femininos em seqüência: clitoriano, vaginal e anal.

## Convivendo com o Estresse

Como acertar estas curvas? Perceba a linha azul, que sai pouco abaixo do orgasmo masculino, dá uma descida e em seguida sobe para atingir seu ponto mais alto junto com a curva feminina. Como fazer esta mágica. O homem conscientemente, interrompe o ato quando sentindo-se próximo da ejaculação, dando tempo para o completo aquecimento da parceira (poucos tem capacidade para isso). A mulher deve procurar, também conscientemente, bloquear a curva ascendente do homem, antes do orgasmo (coloque o preservativo!, pode ser uma boa maneira; esqueci de tomar minha pílula!, pode ser outra estratégia); não vou citar outras, pois a mulher é suficientemente capaz de achar outras.

**Com isto, ocorre um orgasmo conjunto, a melhor maneira de atingir um orgasmo total, capaz de levar a uma paz e moleza geral. Tentem: vale à pena.**

# Convivendo com o Estresse

## Estudos das áreas cerebrais mais sensíveis ao estresse

Durante 20 anos, o Psiquiatra americano Daniel G. Amen, realizou Tomografia computadorizada (TC) Funcional do cérebro.

Era realizado um exame do paciente em repouso, em seguida recebia um estímulo estressante e, o exame era repetido em seguida. Ele percebeu, que após o estímulo estressante, havia um acúmulo de sangue em 5 regiões: Sistema Límbico profundo (que inclui hipófise e o eixo hipotálamo-hipofisário), Sistema dos gânglios da base, Sistema dos Lobos temporais, Sistema do Cíngulo e Sistema Cortical (Córtex cerebral).

Desenvolveu um questionário, que mostrava através das respostas, quais resultados encontraria na TC e, verificou que o padrão das respostas começou a repetir-se entre o padrão psicológico e a resposta da TC. Tive a felicidade de ler seu trabalho e, durante 29 anos aplico este questionário e, os resultados são os mesmos encontrados por ele.

Ele foi além, estudando maneiras de mudar os padrões, quando uma área cerebral era mais exigida que outras, diante do fator estressante. Analise cada quesito do questionário e atribua notas:

## Convivendo com o Estresse

- 0 – Nunca tenho esta reação
- 1 – Raramente tenho
- 2 – Às vezes reajo desta maneira
- 3 – Reajo frequentemente assim
- 4 – Reajo muito frequentemente assim

### Questionário 1

- 1 – Sentimentos de tristeza.....
- 2 – Mau humor.....
- 3 – Negativismo.....
- 4 – Baixa energia.....
- 5 – Irritabilidade.....
- 6 – Interesse diminuído pelo outros.....
- 7 – Sentimentos de falta de esperança no futuro.....
- 8 – Sentimento de impotência ou falta de poder.....
- 9 – Sentimentos de insatisfação ou de tédio.....
- 10 – Culpa excessiva.....
- 11 – Sentimentos suicidas.....
- 12 – Choro fácil.....

## Convivendo com o Estresse

13 – Diminuição de interesse em coisas geralmente consideradas divertidas.....

14 – Mudança no sono (para mais ou para menos) menos.....

15 – Mudanças de apetite para mais ou para menos.....

16 – Baixa autoestima.....

17 – Diminuição do interesse quanto ao sexo.....

18 – Sensibilidade negativa aos cheiros (odores).....

19 – Esquecimento.....

20 – Dificuldades de concentração.....

Total de pontos neste

questionário 1.....

## Questionário 2

1 – Sentimentos de nervosismo ou ansiedade.....

2 – Ataques de pânico.....

3 – Sintomas de aumento da tensão muscular (dores de cabeça, dores musculares e tremor nas mãos) .....

4 – Períodos de taquicardia (batimentos aumentados) ou dor precordial.....

5 – Dificuldade para respirar ou sensação de asfixia.....

6 – Tontura, perda dos sentidos ou desequilíbrio.....

## Convivendo com o Estresse

- 7 – Náusea ou mal-estar estomacal.....
  - 8 – Sudorese, ondas de calor ou frio, em especial nas mãos.....
  - 9 – Tendência para prever o pior.....
  - 10 – Medo de morrer ou fazer alguma loucura.....
  - 11 – Medo de lugares públicos por medo de ficar ansiosa.....
  - 12 – Fuga de conflito.....
  - 13 – Fobias persistentes.....
  - 14 – Motivação baixa.....
  - 15 – Tiques.....
  - 16 – Letra ruim.....
  - 17 – Tendência a paralisar diante situação ansiosa.....
  - 18 – Preocupação excessiva do que os outros pensam de si.....
  - 19 – Timidez ou encabulamento.....
  - 20 – Reação rápida de susto.....
- Total de Pontos
- Questionário 2.....

## Convivendo com o Estresse

### Questionário 3

- 1 – Incapacidade de prestar atenção a detalhes ou evitar erros por falta de cuidado.....
- 2 – Problema em manter atenção em situações de rotina (dever de casa, tarefas, papeladas etc.) .....
- 3 – Dificuldade em ouvir.....
- 4 – Incapacidade de terminar coisas .....
- 5 – Falha na organização de tempo e espaço.....
- 6 – Distração.....
- 7 – Pouca habilidade de planejamento.....
- 8 – Falta de objetivos definidos para o futuro.....
- 9 – Dificuldade de expressar sentimentos.....
- 10 – Excessivo sonhar acordado.....
- 11 – Tédio.....
- 12 – Desassossego ou dificuldade de ficar parado.....
- 13 – Dificuldade em prestar solidariedade aos outros.....
- 14 – Busca de conflito.....
- 15 – Falar demais ou de menos.....
- 16 – Dar resposta antes da pergunta estar completa.....
- 17 – Dificuldade em esperar sua vez.....
- 18 – Interrupção dos outros ou intromissão ( por exemplo meter-se em conversas ou em jogos).....

## Convivendo com o Estresse

19 – Impulsividade (dizer ou fazer coisas sem pensar) .....

20 – Dificuldade de aprender pela experiência, tendência para cometer erros repetitivos.....

**Total de Pontos**

**Questionário 3.....**

### Questionário 4

1 – Preocupação excessiva e sem sentido.....

2 – Aborrecido quando as coisas não são do seu modo.....

3 – Aborrece-se quando as coisas estão fora de lugar.....

4 – Tendência a ser do contra.....

5 – Tendência a pensamentos negativos repetitivos.....

6 – Tendências a ter comportamentos compulsivos.....

7 – Desprazer imenso à mudança.....

8 – Tendência a guardar rancor.....

9 – Dificuldade em mudar a atenção de um assunto a outro.....

10 – Dificuldade de mudar de uma tarefa para outra.....

11 – Dificuldade em ver opções alternativas.....

12 – Tendência a manter a sua opinião.....

## Convivendo com o Estresse

- 13 – Tendência a ficar preso no curso de uma ação, seja ela boa ou não.....
- 14 – Aborrece-se muito se as coisas não forem feitas da maneira que ele pensa.....
- 15 – Percepção pelos outros de que se preocupa demais.....
- 16 – Tendência a dizer não antes de pensar na resposta.....
- 17 – Tendência a prever resultados negativos.....
- 18 – Preocupação com coisas sem sentido.....
- 19 – Gostar de discutir discutir.....
- 20 – Tendência a repetir erros.....

Total de Pontos

Questionário 4.....

## Questionário 5

- 1 – Pavio curto.....
- 2 – Períodos de raiva com pouca provocação.....
- 3 – Frequentes interpretações errôneas de comentários como sendo negativos, quando na verdade não o são.....
- 4 – Irritabilidade que tende a aumentar, explode e diminui.....
- 5 – Períodos de desligamento ou confusão.....
- 6 – Períodos de pânico ou medo sem razão específica.....
- 7 – Mudanças visuais ou como ver sombras ou ouvir sons.....

## Convivendo com o Estresse

- 8 – Períodos frequentes de “deja vü” (estar num lugar desconhecido e ter a sensação de já ter estado lá) .....
- 9 – Períodos de “jamais vü” (estar num lugar conhecido e ter a sensação que nunca esteve lá) .....
- 10 – Cefaleias sem causa justificável.....
- 11 – História de ferimentos na cabeça.....
- 12 – Pensamentos tenebrosos (suicidas ou homicidas) .....
- 13 – Histórico familiar de violência ou agressividade.....
- 14 – Períodos de esquecimento.....
- 15 – Problemas de memória.....
- 16 – Problemas de compreensão de leitura.....
- 17 – Cansaço intenso pós ataques de fúria.....
- 18 – Período de irritabilidade por coisas banais.....
- 19 – Mudanças auditivas, ouvindo sons normais abafados.....
- 20 – Cólicas de origem incerta.....
- Total de Pontos
- Questionário 5.....

Some os pontos de cada página, atribuindo para cada item a pontuação indicada no começo dos questionários, com a pontuação de cada Questionário. Exemplo:

24/35/22/45/28, seguindo a ordem das questões.

# Convivendo com o Estresse

## Análise das respostas aos Questionários

Se você fez mais pontos no primeiro questionário, as sugestões do Prof. Daniel são:

- 1 – Evite pensar ou falar: “sempre” ou “nunca”.
- 2 – Lutar contra pensamentos negativos automáticos.
- 3 – Fazer previsões otimistas.
- 4 – Perdoar-se.**
- 5 – Reforçar laços de amizade.
- 6 – valorizar odores que lhe agradem: perfumes etc.
- 7 – Fazer exercícios físicos regularmente.**
- 8 – Cuidar para ter um bom sono.
- 9 – Alimentação - evite carboidratos simples: pão, bolacha, massa, bolo e doces, principalmente à noite, pois atrapalham o sono. Prefira carboidratos complexos: pão e bolacha de trigo integral; proteínas – peixes magros, queijo, feijão e nozes.

Se você fez mais pontos na segunda página:

- 1 – Evite pensamentos negativos automáticos.
- 2 – Pare de preocupar-se sobre o que os outros pensam de você.
- 3 – Visualize as coisas que gostaria que acontecesse.
- 4 – Aprenda a respirar corretamente: deitada, coloque um livro sobre o abdômen e, faça o livro subir e descer durante a respiração.
- 5 – Faça exercícios de relaxamento: deitado de costas, contraia cada grupo muscular, relaxando em seguida. Inicie na cabeça e vá até os pés.**

## Convivendo com o Estresse

6 – Alimentação: dieta balanceada, preferencialmente com 6 refeições diárias, café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche suave à noite.

Se você fez mais pontos na terceira página:

1 – Treinar concentração: procurar ficar concentrado em uma coisa só, pelo maior tempo que conseguir.

2 – Escrever metas a serem atingidas e checá-las.

3 – Arrumar mais tempo para familiares e amigos.

**4 – Alimentação: evite ao máximo, açúcar simples (bolos, doces, sorvetes) ou alimentos que são rapidamente transformados em açúcar pão, massa, arroz e batata); fuja do Fast-food.**

5 - Preferencialmente coma carnes magras, ovos, queijos magros, mozes, legumes e vegetais.

6 – Sugestões alimentares: almoço- atum, frango, saladas (peixes frescos com legumes mistos). Jantar: carnes magras e legumes.

7 – Ouça Mozer. Sugestões: 100 master pieces vol.3; concerto de piano nº 2 em dó; O casamento de Fígaro: Concerto de Flauta nº 2: Don Giovanni.

Se você fez mais pontos na quarta página:

1 – Evite o “não” impulsivo.

2 – Orar bastante ou com frequência.

3 – Cantar com frequência (cantarolar).

## Convivendo com o Estresse

### **4 – Brincar com animal doméstico.**

5 – Concentrar-se em uma palavra, pelo maior tempo que conseguir.

6 – Alimentação : ingerir alimentos que aumentam a produção de serotonina (carboidratos, massas, batata, pão doce e pipoca) e de alimentos ricos em triptofano (frango, peru, ervilha, batata e leite).

### **Tomar cuidado com o peso.**

**7 – Realizar exercícios físicos regularmente, pois eles facilitam a entrada do L-Triptofano no cérebro, base para formação das serotoninas.**

Se você fez mais pontos na quinta página:

1 – Cante (cantarole sempre)

2 – Pronuncie vogais prolongadas, como mantras: aaaaaaaaaaaaaa, iiiiiiiiiiiiiiiiii, oommmmmmmmm.

3 – Ouça música clássica: Mozart (Serenata para 2 pianos).

**4 – Aprenda a tocar 1 instrumento (escolha o qual gosta).**

**5 – Fotografe seus momentos felizes e, sempre que possível reveja as fotos.**

**6 – Dance.**

7 – Cuidados alimentares; coma mais proteínas e menos carboidratos simples (açúcares).

8 – Melhore a qualidade do seu sono.

**9 – Elimine fumo e cafeína (existem programas de auxílio).**

### Relaxamento, meditação ou mindfulness (“atenção plena”)

Você encontrará estes 3 nomes para significar: “atenção plena”. São técnicas que exigem um tempo de treinamento, para que você aplique em situações difíceis e consiga encontrar a melhor solução para o problema, de maneira intencional e sem julgamentos. Essa prática permite que as pessoas se tornem mais conscientes de seus pensamentos, emoções e sensações corporais, promovendo maior clareza e aceitação da experiência atual.

Citaremos 5 técnicas para você atingir o estado de consciência plena:

1 – Meditação focada na respiração: Consiste em concentrar a atenção na respiração. Sente-se em posição confortável, feche os olhos e foque no movimento do ar entrando e saindo do corpo. Quando a mente divagar, gentilmente traga o foco de volta para a respiração.

2 – Varredura corporal: Deite-se confortavelmente e feche os olhos. Concentre-se em cada parte do seu corpo, começando pelos dedos dos pés, até o topo da cabeça, percebendo quaisquer sensações, tensões ou desconfortos, sem tentar mudar nada,

3 – Meditação caminhando: durante uma caminhada, preste atenção a cada passo, às sensações dos pés tocando o chão e à movimentação do corpo. Esteja ciente do ambiente ao seu redor, como sons, cheiros e a sensação do vento na pele.

## Convivendo com o Estresse

4 – Atenção plena nas atividades diárias: escolha uma atividade rotineira, como lavar louça ou tomar banho, e faça-a com atenção total. Observe as sensações, cheiros e sons associados à atividade, mantendo o foco no que está fazendo.

5 – Escrita consciente: reserve alguns minutos para escrever sobre suas experiências presentes, pensamentos e emoções. O objetivo não é julgar ou analisar, mas simplesmente registrar o que está acontecendo no momento.

Essas práticas podem ajudar a cultivar um estado de consciência total, promovendo bem-estar e redução do estresse.

## Analise sua Qualidade de Vida

O lazer e o prazer, ainda são meios que nos permitem, mesmo que de maneira não permanente, sentirmos esta felicidade para a qual fomos feitos.

Procuramos muitos questionários que permitissem uma avaliação do grau de felicidade de uma pessoa, através de perguntas que expressem de maneira fácil, o quanto a pessoa está dedicando-se para atingir uma vida feliz, ou quando, está deixando-se levar pelos atropelos da vida moderna.

Sempre que ofereço este questionário a alguma cliente, reforço que é individual e exclusivo dela. Só isto permitirá que ela consiga uma análise que traga algum benefício para ela. Lembre-se, podem ter vários olhos mirando para você, mas só os seus veem a vida do jeito que você vê.

Boa sorte

## Convivendo com o Estresse

### Analise sua Qualidade de Vida

Atribua uma nota de 0 a 4, considerando:

0 – Nunca      1 – Raramente      2 – De vez em quando  
3 – Frequentemente      4 – Muito frequentemente

Questão 1 – Sinto-me feliz.....

Questão 2 – Tenho sonho de conquistar algo.....

Questão 3 – Durmo bem.....

Questão 4 – Acordo alegre.....

Questão 5 – Tenho relações sexuais satisfatórias.....

Questão 6 – Gosto de admirar-me no espelho.....

Questão 7 – Viajo a passeio.....

Questão 8 – Vou ao Cinema/Teatro.....

Questão 9 – Pratico atividades físicas/danço.....

Questão 10 – Visito amigos/parentes.....

## Convivendo com o Estresse

### Análise de sua Qualidade de Vida: interpretação

#### Pontuação

**Abaixo de 23** : Você está passando pela vida, não vivendo!

**Entre 24 e 30**: Vida boa! Terá que se esforçar para melhorar!

**Entre 31 e 36**: Sua vida é ótima! Valorize isso!

**Entre 37 e 40**: Você realmente está no Paraíso. Belisque-se! Se tudo continuar assim, agradeça a todos com quem convive.

O que é importante: veja em cada uma das questões, o que você pode **fazer para melhorar sua qualidade de vida**. Qualquer pontuação que a faça mudar de faixa, indica que você está a caminho de sua felicidade, motivo pelo qual vivemos

**Reavalie...Repense...Corrija**

**“Viver sempre vale à pena”**