

#ficaOcupadosaojoao

GESTÃO DO STRESS

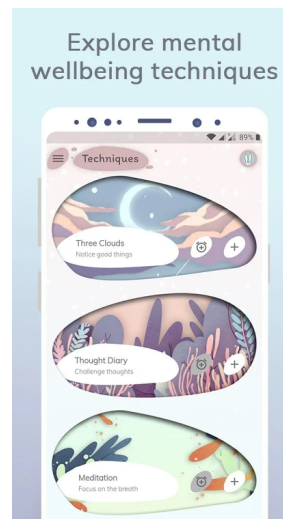
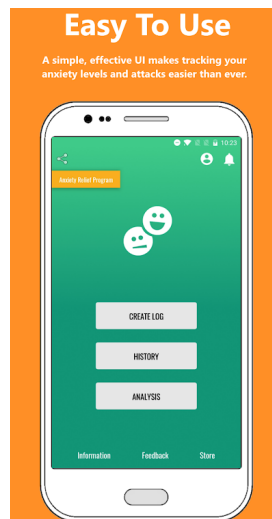
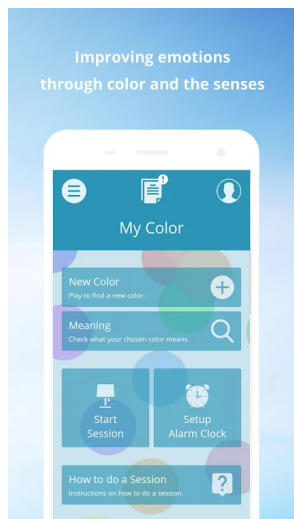
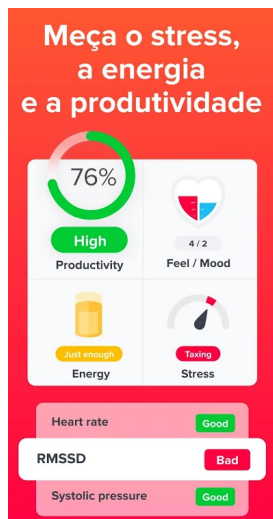
STRESS

O stress é um desafio universal e complexo, bem presente no nosso dia-a-dia atual. Este pode surgir numa situação de doença, irritação, medo, excitação, confusão, ou mesmo em momentos de grande felicidade que possam ser uma ameaça ao equilíbrio da pessoa.

Se em pequenas quantidades traz benefícios, em grandes quantidades pode afetar o nosso organismo negativamente. **Nos momentos de maior stress, como pode surgir em período de isolamento, será útil conhecer algumas formas saudáveis de o gerir.**

As estratégias de gestão de stress devem ser adaptadas a cada pessoa, devendo variar de acordo com as suas características e contextos.

Aplicações:



Orientações:

[Link 1](#) [Link 2](#) [Link 3](#) [Link 4](#) [Link 5](#)

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UAG da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P. PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**

#ficaOcupadosaojoao

O stress pode manifestar-se em qualquer pessoa, causando diferentes sintomas entre a população. Pode manifestar-se através de dores de cabeça ou musculares, redução da energia, mudanças do apetite, insónias, aumento da ansiedade e frustração, sensação de solidão, entre outros. A longo prazo estes podem tornar-se crónicos e levar à depressão entre outros problemas de saúde.

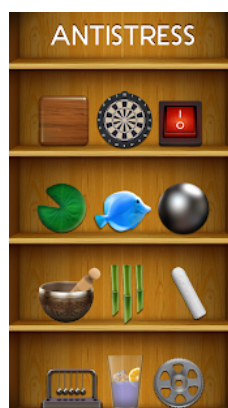
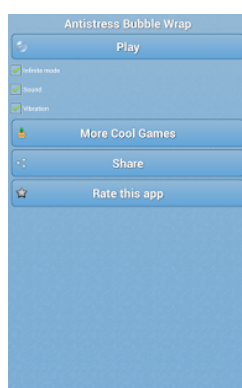
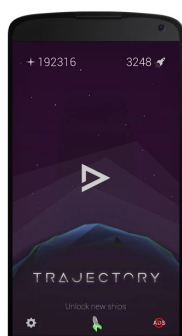
Assim, **torna-se imperativo procurar formas de o reduzir e gerir o stress**. Estas podem incluir a adoção de uma rotina estruturada, que inclua atividades de interesse e que seja o mais semelhante possível da habitual, prática de exercício físico e uma dieta equilibrada.

Em caso de quarentena, o medo associado ao elevado risco de contágio, isolamento social, informações inadequadas dos media e redes sociais, a incerteza da duração da quarentena e da situação socioeconómica são fatores que podem contribuir para o aumento de stress. Contudo há exercícios de relaxamento ou mindfulness, yoga, atividades manuais, e estratégias mais simples, que ajudam a manter a positividade e a saúde mental.

Neste período, a OMS aconselha a que as pessoas se mantenham positivas, que procurem ser solidárias para com quem está mais vulnerável nesta situação, para tomar sempre as devidas precauções para evitar a propagação do vírus e para utilizarem fontes fidedignas para obter informações acerca da pandemia, como é o caso da OMS e da DGS.

Jogos:

Um videojogo para relaxar



Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UAG da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P. PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**