



07

Explicação

Mesmo o estresse de curta duração pode ter um impacto significativo.

Fabiana pode sentir uma queimação de estômago antes de fazer uma apresentação em público, por exemplo. Doses de estresse agudo, causadas por uma briga com o cônjuge e eventos como enchentes, acidentes ou um sequestro relâmpago, podem ter um efeito ainda maior.

Múltiplos estudos têm mostrado que essas tensões emocionais repentinhas, em especial a raiva, podem desencadear ataques cardíacos. Arritmias e até morte súbita.

Embora isso aconteça principalmente em pessoas que já tem um histórico de doença, algumas pessoas desconhecem que tem algum problema cardíaco até que o estresse agudo culmine em um princípio de infarto ou coisa pior.

Quando o estresse começa a interferir na capacidade de viver uma vida normal, por um longo período, ele se torna ainda mais perigoso.

Quanto mais tempo dura o estresse, pior é para a saúde mental e do corpo. Isso quer dizer que a Fabiana pode se sentir cansado, incapaz de se concentrar ou irritável sem uma boa razão, por exemplo.

O estresse crônico provoca desgaste do corpo e pode agravar problemas já existentes. Algumas pessoas acabam lançando mão de hábitos negativos como o aumento do consumo de álcool e o tabagismo, para lidar com as tensões.

Se a Fabiana for capaz de controlar suas emoções ela pode melhorar sua qualidade de energia, sem que importem as tensões externas que ela enfrenta.

Para ela conseguir isso, primeiro ela precisa ser mais consciente de como se sente em diferentes momentos da sua jornada de trabalho e sobre o impacto que essas emoções têm sobre sua efetividade.

Mas como identificar a fonte do estresse?

Vamos conhecer alguns **sinais de que o estresse está ligado diretamente ao meu trabalho**.

Nos últimos anos, a crise econômica afetou o Brasil e fez com que as configurações do mercado de trabalho mudassem. Observamos ao longo dos últimos meses o aumento do desemprego.

Quem permaneceu empregado ou se recolocou, percebeu um cenário de caos. Hoje vemos um funcionário ocupando a posição que até pouco tempo atrás era exercida por 3 ou 4 pessoas. Com isso o estresse aumenta.

A ansiedade e a pressão para manter o emprego também. Esse excesso de trabalho e a preocupação demasiada traz consequências para a saúde das pessoas. Essa configuração por si só já é um agente estressor.

E como a Fabiana pode identificar os sintomas e sinais do estresse? Isso é importante porque até agora ela achava que isso era perfeitamente normal, ossos do ofício, mas não é.

Cognitivos

- Problemas de memória, esquecimentos das atividades que precisavam ser feitas;

- Dificuldade de manter-se concentrado;
- Agitação, inquietação e pensamentos acelerados;
- Preocupação excessiva e constante;
- Pessimismo, visão distorcida da realidade.

Físicos

- Dor de cabeça constante, enxaqueca, dores musculares e tensão nos ombros;
- Alterações no sistema gastrointestinal, diarreia, constipação, mal estar no abdômen, azia, queimação no estômago, etc.. (Gastrite é um sinal físico muito comum de estresse);
- Náuseas e/ou tonturas;
- Dores no peito, batimento cardíaco acelerado (arritmia);
- Queda na imunidade (ficar resfriado constantemente);
- Estar sempre cansado;

Emocionais

- Alterações no humor (mau humor mais frequente);
- Irritabilidade, explodindo por qualquer motivo e com qualquer pessoa;
- Dificuldade para relaxar;
- Sensação de sobrecarga;
- Sentimento de solidão/isolamento;
- Infelicidade/choro fácil/depressão.

A missão da Fabiana é se observar não com o intuito de achar que ao sentir quaisquer desses sintomas ela já está estressada. De fato, com a rotina e cenários que vimos ao longo do curso podemos ver que ela está estressada, mas a Fabiana precisa ficar atenta para não achar que só porque é estresse está tudo normal.

O que pode ser feito então?

Reducir os níveis de estresse pode, não somente fazer com que ela se sinta melhor agora, como também pode proteger a vida e a saúde da Fabiana a longo prazo.