

Stress

Entre 30% e 50% da população indica sentir stress intenso diariamente. (Piao, Xie & Managi, 2024)

O stress é uma **resposta do corpo e da mente** perante situações percecionadas como **exigentes** ou **ameaçadoras**. Apesar de, por vezes, poder ter uma função **útil** ao mobilizar a energia e o foco, torna-se **prejudicial** quando é **intenso** e/ou **prolongado** e ultrapassa os recursos internos do indivíduo.

(Thompson, 2024)

COMO SE MANIFESTA O STRESS?

O stress pode manifestar-se de forma **multidimensional**.

- » Dimensão **física**: tensão muscular, dores de cabeça, fadiga e perturbações do sono. (Singh, 2024)
- » Dimensão **emocional**: irritabilidade, ansiedade e tristeza. (Thompson, 2024)
- » Dimensão **cognitiva**: dificuldades de concentração, ruminções e pensamentos negativos persistentes. (Lazarus & Folkman, 1984)
- » Dimensão **comportamental**: isolamento social, alterações nos padrões alimentares, e aumento do consumo de substâncias como álcool ou tabaco. (Singh, 2024)

A **Organização Mundial da Saúde (OMS)** confirma um aumento significativo do stress a nível global: mais de **25%** no pós-pandemia.

(World Health Organization [WHO], 2022)

ESTRATÉGIAS PARA GESTÃO DO STRESS

Gerir o stress passa por combinar boas práticas de **autocuidado** e técnicas de **regulação emocional**.

✓ Dado que o stress não depende apenas do que nos acontece, mas sobretudo de como pensamos sobre isso, **ajustar a interpretação das situações** permite tornar as exigências do dia-a-dia mais fáceis de gerir. (Lazarus e Folkman, 1984)

✓ Implementar **hábitos de vida saudáveis** contribui para o equilíbrio físico e mental.

- Boa higiene de sono
- Atividade física
- Pausas ao longo do dia

(WHO, 2022)

✓ A prática de **técnicas de relaxamento** tem-se demonstrado eficaz na diminuição da tensão física e na recuperação da sensação de equilíbrio.

- Respiração profunda
- Mindfulness
- Relaxamento muscular progressivo

(Singh, 2024)

✓ Procurar **apoio de pessoas próximas** em situações de stress pode contribuir para o alívio do peso emocional e para a prevenção do isolamento social. (Thompson, 2024)

✓ Procurar **ajuda profissional**, quando os sintomas associados ao stress comprometem persistentemente a vida do indivíduo, é essencial.

A **OMS** destaca que a **intervenção precoce** permite agir antes que a sobrecarga mais grave, como o burnout, se instale.

(WHO, 2022)

As estatísticas associadas ao stress refletem que este é um fenómeno de crescente relevância em Saúde Pública.