

Lidando com

estresse



Por **Sheila de Oliveira** | Psicóloga e Mentora de Carreira



Sheila de Oliveira
Psicóloga e Mentora

REFLEXÃO INICIAL



Desenvolver estratégias eficazes para lidar com o estresse é fundamental para o bem-estar. Mas você precisa entender que:

- ✓ As tarefas **nunca vão terminar**;
- ✓ **O seu jeito** de trabalhar é o **principal responsável** pelo seu estresse;
- ✓ **Cuidar de você é sua** responsabilidade;
- ✓ **Escolher ambientes** que te ajudem a manter a saúde é fundamental;
- ✓ Não espere até um problema de saúde surgir, **previna-se**.



A seguir estão algumas sugestões de **técnicas de enfrentamento** que podem ser úteis para melhorar sua gestão do estresse.

Lembre-se **são sugestões práticas, portanto precisa agir e mudar o comportamento para ter resultados!**



TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO:

- ✓ **Respiração profunda:** Desenvolva a prática de respiração profunda e lenta para acalmar o sistema nervoso. Respirações rápidas e superficiais aumentam o estresse;
- ✓ **Respiração 4-7-8:** Inspire pelo nariz contando até 4, prenda a respiração por 7 segundos e expire pela boca contando até 8.

Faça essa respiração sentado ou deitado, pois, dependendo do nível de estresse, pode sentir tontura.





Exercícios Regulares : Praticar atividades físicas libera endorfinas e contribui para a redução do estresse. Encontre algo que te dê prazer e coloque o corpo em movimento.

Atividades como caminhadas, ioga ou corrida podem ser escolhas eficazes.



Sheila de Oliveira
Psicóloga e Mentora



MINDFULNESS E MEDITAÇÃO:

- ✓ **Mindfulness:** Práticas como atenção plena podem ajudar a manter o foco no presente, reduzindo a ansiedade relacionada ao futuro. Procure se concentrar no presente, viver o aqui e agora;
- ✓ **Meditação guiada:** Utilize recursos como áudios ou aplicativos para guiar a meditação, especialmente para iniciantes.



DEFINIÇÃO DE LIMITES:



Limites profissionais e pessoais: Defina limites claros entre trabalho e vida pessoal para evitar sobrecarga.



Prática do NÃO: Desenvolva a prática de dizer "não" quando necessário para manter um equilíbrio saudável. Claro que com a comunicação adequada.



GESTÃO DE TEMPO:

- ✓ Organize as tarefas diárias e estabeleça prioridades. Não tente fazer tudo de uma vez e ao mesmo tempo. A sobrecarga e excesso de atividades contribuem para o estresse.
- ✓ Separe pausas na agenda para relaxar, meditar, ler, se alongar, etc.



Sheila de Oliveira
Psicóloga e Mentora



EXPRESSION CRIATIVA & SOCIALIZAÇÃO:



Sheila de Oliveira
Psicóloga e Mentora



Expressão Criativa: Faça atividades criativas, como escrever, pintar, cantar ou praticar um instrumento, como formas de expressar emoções e liberar o estresse.



Socialização e apoio: Busque por apoio social, seja conversando com amigos, familiares ou participando de grupos de apoio para promover conexões sociais positivas.



HOBBIES RELAXANTES:

- ✓ **Dedique tempo** a hobbies relaxantes, como leitura, jardinagem, trilhas na natureza, ouvir música, para promover momentos de relaxamento e alívio do estresse.



TERAPIA COGNITIVO -COMPORTAMENTAL:



Procure acompanhamento psicológico com a metodologia da TCC, que é a melhor para os **casos de estresse, ansiedade, burnout e depressão**. A terapia fornece ferramentas práticas para lidar com pensamentos negativos e estresse.

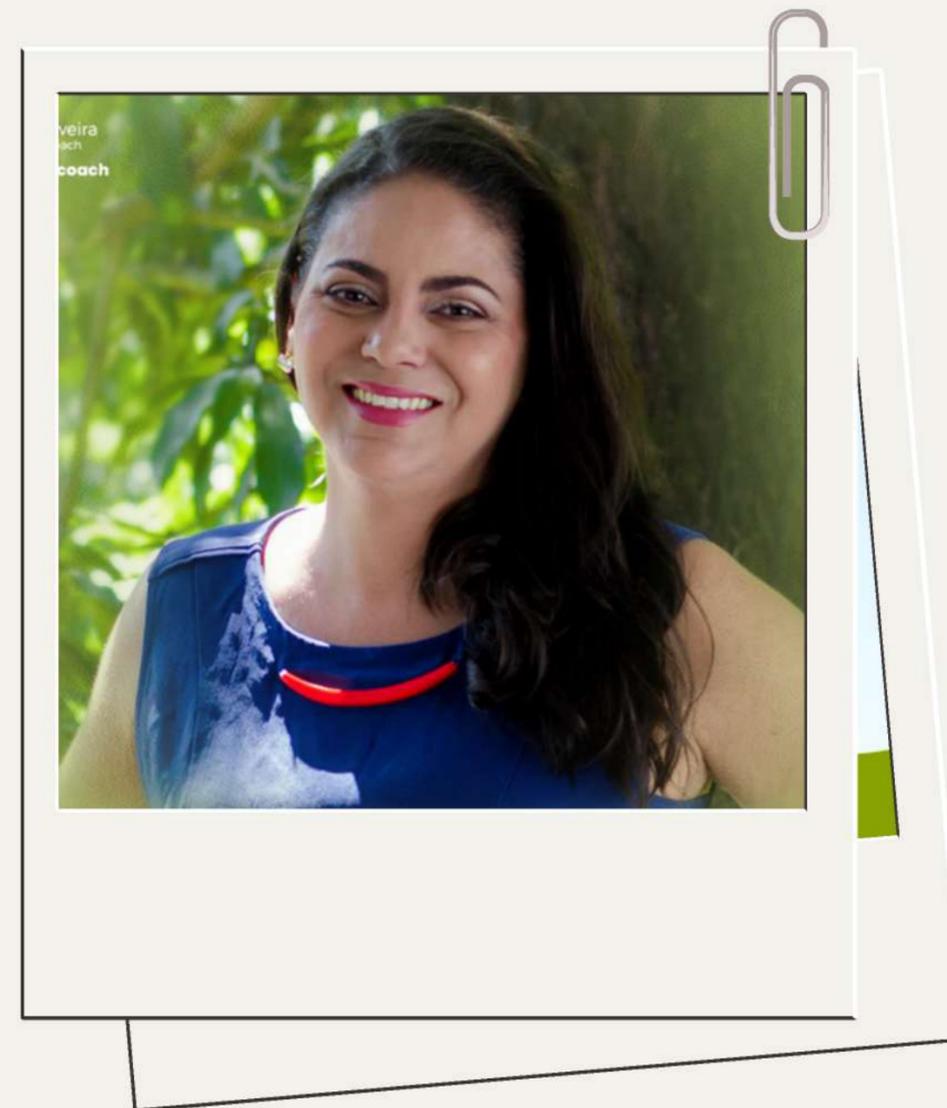
Além do mais, **ter um ambiente seguro para desabafar** e elaborar suas insatisfações pode ser libertador!



QUEM SOU EU

Como psicóloga clínica sou **especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental** e faço atendimentos online para brasileiros residentes no Brasil e exterior. **Ajudo pessoas a vencerem a ansiedade, estresse, burnout e a depressão.**

Como mentora e consultora em empresas, sou facilitadora em oficinas, treinamentos e mentorias para profissionais e **líderes que desejam desenvolver competências** e evoluírem na carreira.



Por Sheila de Oliveira | Psicóloga e Mentora de Carreira

Clique na foto e seja direcionado (a) para minhas redes sociais e contatos:



[31] 9 9758-5000



contato@sheiladeoliveira.com.br



@sheiladeoliveirapsi

