



Madalena Lobo

# *Stress e seus efeitos*

Uma visão rápida

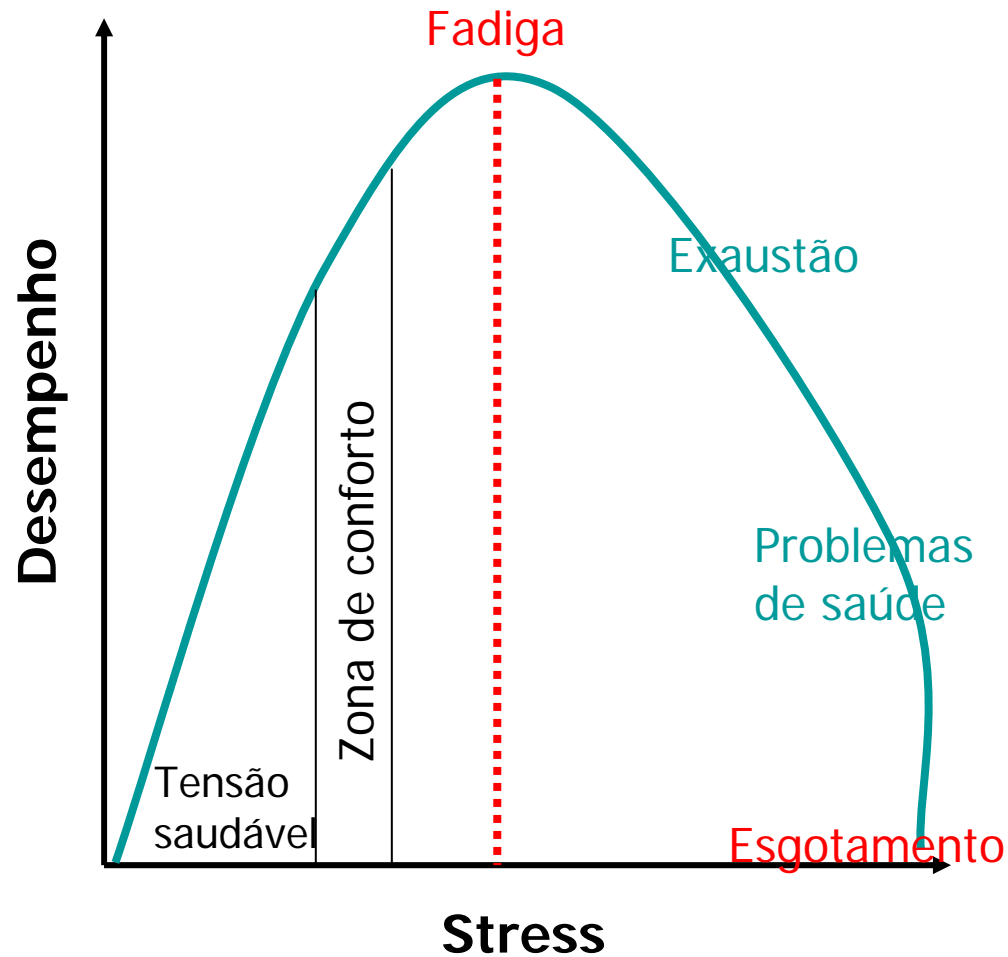
Rua Actor Isidoro, 26 - r/c Dto.  
1900-018 Lisboa | Portugal

(00 351) 96 844 63 12  
madalena.lobosapo.pt



Madalena Lobo

# Curva do stress



- o Até um ponto, o aumento no stress, aumenta o desempenho
- o A partir daí, o esforço torna-se contra-producente
- o O stress torna-se negativo quando é em demasia, dura demasiado tempo ou quando ocorre com demasiada frequência
- o Um dos primeiros sinais é a fadiga; ao surgir, devem ser tomadas medidas imediatas para que a situação não se degrade até ao esgotamento



# *Reacção de stress*

- o Lançamento de adrenalina (hormona estimulante) na corrente sanguínea; junto com outras hormonas do stress, produz modificações no organismo, que se destinam a ser protectoras, na medida em que permitem fugir ou lutar:
  - o Aumento do ritmo cardíaco e pressão sanguínea (para levar mais sangue para os músculos, cérebro e coração)
  - o Contração muscular (preparação para a acção)
  - o Maior estado de alerta mental e dos 5 sentidos (para avaliar a situação e reagir rapidamente)
  - o Mais sangue desviado para o cérebro, coração e músculos (os órgãos mais importantes para reagir a uma situação de perigo) e menos para a pele, aparelho digestivo, rins e fígado
  - o Aumento de níveis de açúcar no sangue, gorduras e colesterol (para aumentar o nível geral de energia)
  - o Aumento das plaquetas e de factores coagulantes (para diminuir o risco de hemorragia, em situação de feridas)



Madalena Lobo

# *Sintomas comuns*

- ***Físicos***

- Fadiga
- Dor de cabeça
- Insónia
- Tensão e dor muscular
- Palpitações cardíacas
- Dor no peito, dificuldade em respirar
- Dores de barriga
- Náusea
- Tremuras
- Frio, formigueiros ou dormência nas extremidades
- Ruborização ou sudação

- ***Mentais***

- Diminuição na concentração e memória
- Dificuldades de tomada de decisão
- Pensamentos acelerados ou bloqueios mentais ou ruminções frequentes
- Confusão mental
- Perda de sentido de humor

- ***Emocionais***

- Ansiedade
- Nervosismo
- Depressão
- Agressividade
- Frustração
- Preocupação
- Medo
- Irritabilidade
- Impaciência
- Impulsividade

- ***Comportamentais***

- Agitação
- Irrequietação
- Hábitos nervosos (roer as unhas, bater o pé, mexer no cabelo, etc)
- Maior ingestão de comida ou bebida
- Choro
- Gritar, praguejar
- Culpabilizar os outros
- Comportamentos violentos