

Gestão optimista do stresse

Edgar Galindo,
Adelinda Candeias,
Luísa Grácio,
Catarina Vaz-Velho,
Konrad Reschke

Revisão técnica:
Maria Isabel Mira

2022

Berichte aus der Psychologie

**Edgar Galindo, Adelinda Candeias,
Luísa Grácio, Catarina Vaz-Velho, Konrad Reschke**

GESTÃO OPTIMISTA DO STRESSE

Shaker Verlag
Düren 2022

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright Shaker Verlag 2022

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

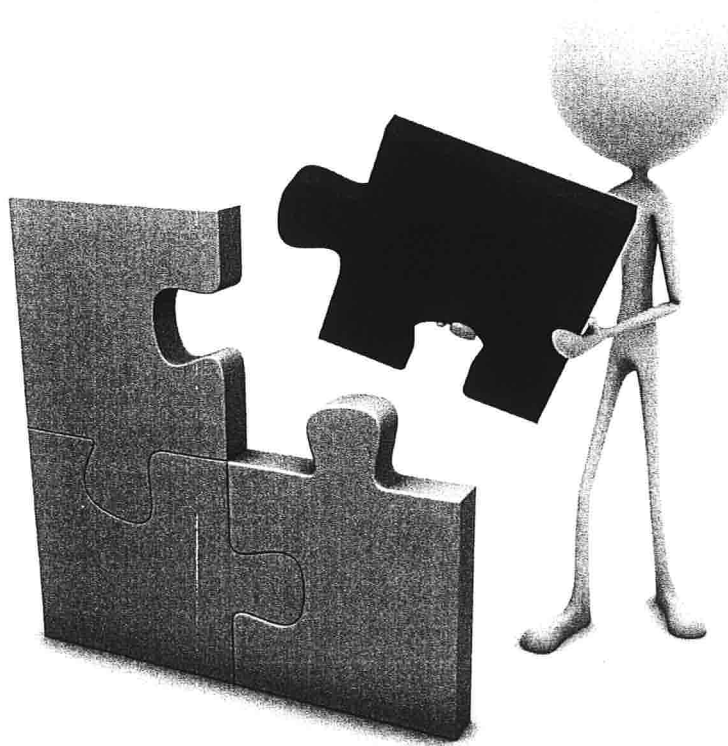
ISBN 978-3-8440-8586-0

ISSN 0945-0971

Shaker Verlag GmbH • Am Langen Graben 15a • 52353 Düren

Telefon: 02421 / 99 0 11 - 0 • Telefax: 02421 / 99 0 11 - 9

Internet: www.shaker.de • E-Mail: info@shaker.de



Página

Conteúdo	3
Prefácio	5

**PARTE 1: FUNDAMENTOS DO PROGRAMA
DE GESTÃO OPTIMISTA DO STRESSE**

1. O stresse como estado particular da regulação psicofísica do comportamento	8
2. Quatro grupos de condições que interagem para produzir o stresse	8
3. O stresse como reação psicobiológica	10
4. O stresse como conceito intermédio entre saúde e doença	10
5. Mecanismos patogénicos	13
6. Pontos de partida para influenciar e prevenir a carga do stresse	16
7. Formas de aplicação	17
Curso de longa duração	17
Check up do stresse	18
Aconselhamento pessoal	19
8. Bibliografia	20
9. Literatura recomendada para os Participantes	21

PARTE 2: MATERIAL PARA OS PARTICIPANTES

Página

Introdução	24
Bem-vindos ao curso	25
Visão Global	26
Regras do grupo	27
Stresse? O seu pequeno teste pessoal	28
O que é que significa stresse?	31
A gestão do stresse pode ser aprendida?	32
Consequências negativas das exigências	33
O que é o stresse?	35
Conhecimentos sobre como gerir o stresse com sucesso	36
O que são os sinais de stresse?	38
Sinais de stresse	40
Cálculo dos meus stressores	43
Apetite constante	44
Algo sobre as causas do stresse	45
Impulsos internos	46
Linhas orientadoras para analisar situações stressantes concretas	48
O que posso fazer para manter o meu stresse?	49
Perspetivas Gerais das técnicas de gestão do stresse	51
O seu programa pessoal de gestão do stresse	52
O travão do stresse: Simples - rápido - eficiente	53
Outras técnicas de relaxamento curtas	54
Relaxamento – Qual é o princípio?	55
A técnica do ponto sinalizador	56
Outras possibilidades de redução do stresse	57
Uma situação vivida	60
Emoções negativas	61
Regras para desabafar	62
Regras do prazer	64
Atividades de lazer compensatórias	65
Momentos decisivos da minha vida	67
Quem sou eu?	68
A identidade garante a estabilidade	69
“Rede social”	71
A proteção social dá suporte	72
Os meus desejos de contato	73
Relações sociais	74
Resolução de problemas	75
Teste do círculo	77
Esperanças do futuro	78
O meu futuro começa hoje	79
Os meus objetivos	80
Critérios para formular objetivos positivamente	81
Gestão do stresse orientada para a solução e os recursos	82
Uma história no caminho	83
“A carta sobre o meu futuro sem stresse”	84