

Fernando Fernandes

Gerenciamento do estresse



✓ *técnicas eficazes
do Oriente e
do Ocidente*

 **icone
editora**

1ª edição
Brasil – 2012

© Copyright 2012.
Ícone Editora Ltda.

Design gráfico, capa e diagramação

Richard Veiga

Fotos

Fernando Fernandes

Revisão

Juliana Biggi

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados à:

ÍCONE EDITORA LTDA.

Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda

CEP 01135-000 – São Paulo – SP

Tel./Fax.: (11) 3392-7771

www.iconeeditora.com.br

iconevendas@iconeeditora.com.br

SUMÁRIO



Introdução, 7

- 1. O estresse no brasileiro, 9**
- 2. O que é estresse? Eu estou estressado?, 13**
- 3. Administração do estresse no trabalho, 21**
- 4. Realinhamento: você em ordem, 25**
- 5. Técnicas de gerenciamento do estresse, 31**
 - 5.1. As técnicas ocidentais, 32**
 - 5.1.1. *Coaching*, 32
 - 5.1.2. *Biofeedback*, 37
 - 5.1.3. *Mindfulness*, 43
 - 5.1.4. Treinamento autógeno, 48
 - 5.1.5. Relaxamento progressivo, 55
 - 5.2. As técnicas orientais, 58**
 - 5.2.1. Ioga, 58
 - 5.2.2. Ioga laboral, 64
 - 5.2.3. *Pranayamas* (exercícios de respiração), 68
 - 5.2.4. *Asanas* (posturas ou exercícios físicos), 73
 - 5.2.5. Meditação, 78
 - 5.2.6. Acupuntura, 83
- 6. Gerencie bem sua vida, gerencie bem seu estresse, 87**

Bibliografia, 91



INTRODUÇÃO



Pensávamos que trabalharíamos menos no século XXI. Os avanços tecnológicos facilitariam nossas vidas, encurtariam distâncias, e tudo ficaria mais simples e rápido.

Mas nada disso aconteceu. Nosso dia a dia ficou ainda mais complexo, conturbado, com várias demandas a serem atendidas. Com dificuldade, nos desdobramos para atender às necessidades da família, do trabalho, dos amigos.

Internet, computador, celular e TV a cabo não representaram mais tempo para o lazer, e sim, mais tempo ocupado, mais tempo **estressado**.

Muitas pessoas passaram a viver o tempo todo em estado de alerta, não só por vivermos na era digital, em que se tornou quase imperativo estar disponível o tempo todo, todos os dias, mas também por vivermos em uma época de insegurança: instabilidade de empregos, cidades violentas, concorrência acirrada, desigualdades sociais etc.

No entanto, ainda que todos nós mudássemos completamente nosso estilo de vida, a **ausência de estresse** não seria possível.

O estresse faz parte da história do ser humano e **não é uma doença**, como muitos imaginam. É, ao contrário, uma reação natural do organismo a uma situação perigosa – real ou imaginária.

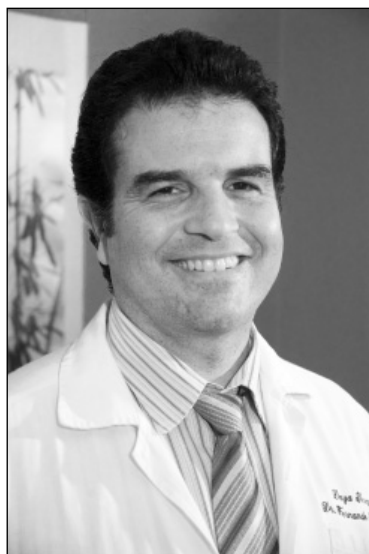
O estresse prepara bioquimicamente o corpo do ser humano para “lutar ou fugir”. Portanto, teve um papel fundamental na garantia da preservação da espécie humana. Sem esta pronta-resposta do organismo a uma situação-limite, é muito provável que os homens não tivessem resistido por tantos anos sobre a Terra.

No entanto, hoje em dia, essa pronta-resposta, em vez de garantir a preservação de nossa vida, vem **podando nossas forças vitais**. Deixamos de ter medo somente do leão faminto que sondava nossa caverna para ter medo de múltiplos fatores de nosso cotidiano: medo de ser assaltado, de perder o emprego, de não conseguir pagar as contas, de não ser bem-sucedido, e de vários outros fatores.

Ora, se eliminar o estresse completamente de nossas vidas é impossível, então estamos em um **beco sem saída?** Não. Existe a alternativa do **gerenciamento do estresse**. Algo como: se não pode vencê-lo, junte-se a ele. Você se junta ao estresse e o faz trabalhar a seu favor quando reconhece seus sintomas e decide fazer algo para lidar com isso em seu cotidiano. Vencê-lo, eliminá-lo completamente de sua vida, não é possível. Mas gerenciá-lo, sim, é viável e recomendável para quem deseja ter uma vida mais saudável, mais tranquila, mais feliz.

Nesse livro são apresentadas algumas técnicas simples e eficazes para aqueles que pretendem transformar suas vidas – para melhor!

O AUTOR



Fernando Fernandes

www.drfernandofernandes.com.br

www.dayacursos.com.br

ffercf@yahoo.com.br