

# ENFRENTANDO O ESTRESSE E PROTEGENDO A FAMÍLIA



SECRETARIA NACIONAL  
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA  
MULHER, DA FAMÍLIA E  
DOS DIREITOS HUMANOS



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

## O QUE VAMOS APRENDER NESTA CARTILHA?

- Por que é importante saber sobre o estresse?
  - Se eu não estou estressado porque devo ler esta cartilha?
  - O ciclo do estresse
  - Sintomas: físicos e psicológicos em adultos, jovens e crianças
  - Consequências: como o estresse pode afetar a família
  - A mulher e o estresse: cuidados a serem tomados
- Como lidar com os desafios, a irritação, a impaciência e o estresse na família



## **Porque é importante saber sobre o estresse?**

O estresse está presente na vida de todas as famílias no momento em que se enfrenta a ameaça grave do Covid-19. O isolamento social, a incerteza, a queda de renda, a convivência intensa de todos dentro de casa, a falta de aulas dos filhos, a sobrecarga de trabalho das mães, tudo isto pode afetar o clima familiar. A tensão prejudica a saúde física e mental dos filhos, do marido e da mulher. Aprender a lidar com o estresse é um modo de viver uma vida mais tranquila.

## **Se eu não estou estressado porque devo ler esta cartilha?**

Mesmo que você não esteja estressado(a), pode ser que conheça alguém que esteja e você poderá ajudar essa pessoa. Além disto, o estresse pode surgir um dia em sua vida e é bom aprender a lidar com ele desde logo.

## Se eu não estou estressado porque devo ler esta cartilha?

Mesmo que você não esteja estressado(a), pode ser que conheça alguém que esteja e você poderá ajudar essa pessoa. Além disso, o estresse pode surgir um dia em sua vida e é bom aprender a lidar com ele desde logo.



## O que é estresse e qual o seu ciclo?

Estresse é uma reação que a pessoa tem quando enfrenta um desafio muito grande, como por exemplo, a crise do Covid-19. O ciclo envolve o agravamento dos sintomas e por isto é bom saber identificar os primeirossintomas e eliminá-los logo que possível.

## Sintomas: físicos e psicológicos em adultos, jovens e crianças

No adulto e no adolescente:



Tensão muscular, medo, irritabilidade, impaciência, problemas para dormir, coração batendo muito rápido e sensação de estar “ligado” o tempo todo. Depois, vem o cansaço, o desânimo, a vontade de fugir de tudo, perda de vontade sexual, problemas de pele, queda de cabelo. Mais adiante, pode haver aumento de pressão arterial, ansiedade, depressão e outros problemas de saúde.



Na criança

quando estressada ela fica hiperativa, às vezes parece malcriada, pode ter dor de barriga ou nas pernas. Pode ter também pesadelos, perder o apetite, ter medo e ficar mais chorosa do que o normal.

## Consequências: como o estresse pode afetar a família

A irritabilidade, a impaciência e intolerância que surgem com o estresse afetam o funcionamento da família que pode passar a se desentender, a brigar, a gritar um com o outro e infelizmente pode levar a agressão da mulher e das crianças. Estamos atravessando um momento muito delicado, quando é fácil se estressar, mas precisamos lembrar que a família é o nosso maior tesouro, e deve ser respeitada e cuidada acima de tudo.





## **A mulher e o estresse: cuidados a serem tomados**

Os pesquisadores descobriram que há mais mulheres estressadas do que homens. As causas são variadas. Descobriram também que a harmonia familiar é muito afetada quando a mulher da casa está nervosa ou estressada. Assim, é muito importante que ela seja tratada de modo adequado, que tenha apoio emocional e nas tarefas de casa. Tanto o homem como a mulher precisam aprender como lidar com o estresse.

## DICAS sobre como lidar com os desafios, a irritação, a impaciência e o estresse :



- Não podemos permitir que a tristeza e a preocupação diminuam o brilho e a alegria de viver, assim mantenha sempre o pensamento positivo, com esperança no futuro, sabendo que toda crise e todo desafio têm fim;
- Tente participar de atividades que lhe deem prazer, mesmo que sejam coisas mínimas, como olhar as nuvens no céu, isto ajuda a controlar a ansiedade e reduz a depressão;
- Tente fortalecer o vínculo com as pessoas da família que estão na mesma casa ou mesmo que estejam distantes, nem que seja, por telefone, whatsapp ou outros meios eletrônicos;
- Faça exercícios de respiração profunda e algum tipo de relaxamento;
- Crie uma rotina de estudo e trabalho para todos dentro de casa dando tarefas para os filhos ajudarem;



- Tenha uma alimentação rica em legumes e verduras. Uma refeição saudável é colorida, Atente par que seu prato tenha alimentos de varias cores.
- Procure fazer algum tipo de exercício físico que pode ser dançar, subirescada, pular corda.
- Siga todas as orientações de higiene que têm sido divulgadas e confie que tudo dará certo;
- Cuidado com as fake news e evite relatos alarmantes e imagens de pessoas doentes ou falecidas;
- Brinque com as crianças, invente atividades com elas, como pintar, cantar, dançar, brincar de mímica, assistir filmes juntos, enfim, criar momentos de bom humor e diversão em família.
- Isso vai ajudar a fortalecer o vínculo afetivo;
- Reserve um tempo para o casal conversar, traçar planos e rir juntos. Isto ajuda a preservar a saúde mental de toda a família.

Se, apesar de tentar todas essas sugestões, você ainda estiver sentindo estresse, ansiedade e depressão, procure ajuda profissional. Há várias instituições oferecendo gratuitamente neste momento de crise. Uma delas é o serviço de treino de controle do estresse emergencial de sessão única oferecida pelo IPCS.

Ligue para (19) 9 9968 9325.

Acima de tudo tenha esperança e mantenha o pensamento positivo de que tudo voltará ao normal, mesmo que este seja um novo normal.

## **Autora: Marilda Lipp**

Formou-se em psicologia pela American University. É PhD. em Psicologia pela George Washington University. Possui Pós doutorado em estresse social realizado no National Institute of Health, dos EUA.

É Diretora presidente do Instituto de Psicologia e Controle do Stress (IPCS). Foi Presidente a Associação Brasileira de Stress e Presidente da Federação Brasileira de Terapias Cognitivas. É membro da Academia Paulista de Psicologia e coeditora do Boletim da APP.

Tem vasta experiência na área de qualidade de vida e do stress e suas implicações tanto aqui como nos Estados Unidos, China e na Europa. É autora/coautora de 27 livros sobre stress, pioneiros no Brasil. Conduz treinamentos e profere palestra em Tribunais de Justiça e Secretarias de Segurança Pública. Assessora algumas das maiores empresas nas áreas de estresse, produtividade, bem-estar e qualidade de vida.

SECRETARIA NACIONAL  
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA  
MULHER, DA FAMÍLIA E  
DOS DIREITOS HUMANOS



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL