

Gestão de Stresse: Técnicas de Respiração e Relaxamento e Gestão do Tempo

Stress Management: Time Management and Breathing Techniques Relaxation

José Manuel Monteiro Dias^{1*}/Maria João Pinto Monteiro*/Maria da Conceição Rainho*

*Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Escola Superior de Enfermagem, Vila Real, Portugal

Resumo

O stresse é uma das situações mais complexas do século XXI, constituindo um desafio de investigação, quantitativa e qualitativa. Ao longo da vida somos confrontados com situações de stresse e de conflitos, e concretamente no ensino. Para preservar a saúde mental, os professores e estudantes têm que saber gerir estas situações. Torna-se pertinente um conhecimento mais profundo do “eu” bem como o estudo das diversas fontes indutoras de stresse e de conflito, dos efeitos no indivíduo, no grupo e na sociedade. Por outro lado, há que compreender os mecanismos subjacentes aos processos de gestão de tempo e gestão de stresse para intervir nos diferentes âmbitos de atuação a nível individual, grupal e social. Assim, pretende-se desenvolver capacidades e/ou competências na identificação de situações geradoras de stresse, na seleção de estratégias de adaptação e nas técnicas de gestão de tempo, respiração e relaxamento progressivo para gerir o stresse.

Palavras chave: Stresse; Gestão de Stresse; Técnicas de Respiração; Relaxamento.

Abstract

Stress is one of the most complex situations of this century, it is a challenge research, quantitative and qualitative. Throughout life we are faced with situations of stress and conflict, and specifically in education. To preserve mental health, teachers and students have to know how to manage these situations. It is pertinent to a deeper understanding of the "self" and the study of various inducing sources of stress and conflict, the effects on the individual, the group and society. On the

¹ A correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: José Manuel Monteiro Dias, Escola Superior de Enfermagem de Vila Real da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Lugar do tojal, Lordelo, 5000-232 Vila Real, Portugal e-mail: jmdias@utad.pt
Submissão: 22.07.2015
Aceitação: 24.10.2015

other hand, we understand the mechanisms underlying the time management processes and stress management to respond to different areas of expertise to individual, group and social level. Thus, we intend to develop ability and/or skills in identifying situations that cause stress, the selection of adaptation strategies and time management techniques, breathing and progressive relaxation to manage stress.

Keywords: Stress; Stress Management; Breathing Techniques; Relaxation.

Introdução

O bem-estar subjetivo expressa determinadas características da qualidade de vida, como a felicidade e a satisfação com a vida nas suas várias dimensões (profissional, familiar, social), emergindo sempre de uma autoavaliação por parte do sujeito (Diener & Diener, 1995).

O stresse surge como um conceito quase antagónico do bem-estar, ou pelo menos prejudicial para a qualidade de vida, sendo considerado um constructo heterogéneo e complexo, pelo que pode originar diversas interpretações (Sandín, 1995). Assim, são objetivos da revisão:

- Aprofundar conhecimentos teóricos e práticos relacionados com a gestão de stresse, gestão do tempo e técnicas de respiração e relaxamento;
- Compreender a importância das técnicas de respiração e relaxamento, de forma a utilizá-las em contexto pessoal, profissional e social;
- Compreender a importância da gestão do stresse na vida pessoal, profissional e social.

Revisitando os diferentes conceitos de stresse, concordamos com Cardoso (2000), quando afirma que é uma relação de desequilíbrio entre exigências ambientais e recursos pessoais, ou seja, a perceção sobre as exigências excede os recursos que a pessoa dispõe, e portanto a situação vivenciada apresenta-se como uma ameaça do ao seu equilíbrio. Também pode ser definido como “uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça feliz” (Lipp & Malagris, 2001, p.477).

De um modo geral, é consensual aceitar que o stresse implica um desequilíbrio no organismo, provocado por estímulos externos ou internos como, por exemplo, as emoções ou situações do quotidiano.

O stresse nem sempre é considerado negativo, Selye (1974) distingue dois tipos de stresse: “eustresse” enquanto energia, que promove a resolução da situação, tendo em vista o bem-estar, desenvolvimento e realização pessoal do indivíduo, na medida em que o fator stresse é interpretado como um desafio; “distresse”, exaustão emocional caracterizada por um nível de tensão muito elevado ou mantido no tempo, que desencadeia sintomas de mal-estar, pelo facto de o fator de stresse ser interpretado pelo indivíduo como um problema (Jesus, 2002).

O stresse, essencialmente o distresse, constitui por si só um fator de risco, tornando os indivíduos mais vulneráveis (Dias, Monteiro, Romano & Lemos, 2012). Dias e Silva (2011) referem que a vulnerabilidade ao stresse corresponde a uma maior suscetibilidade, propensão, que pode levar à instabilidade. Quando ocorre, o organismo, para regular as suas funções a nível fisiológico e psicológico, esforça-se por dar uma resposta favorável, produzindo uma sensação subjetiva de tensão que acaba por afetar o estado emocional.

É importante sublinhar que não são os acontecimentos que produzem stresse no organismo, mas sim a interpretação da pessoa (Pereira, 2006).

Deste modo, uma das formas para ajudar a pessoa consiste na reatribuição de significado, sendo que as estratégias de coping surgem como modo de minimizar as alterações provocadas pelo stresse. O coping é atualmente entendido como os esforços cognitivos e comportamentais que cada indivíduo adota de modo a ultrapassar as dificuldades externas ou internas causadoras de stresse (Lazarus & Folkman, 1984). As estratégias de coping utilizadas por cada sujeito permitem ultrapassar cada situação de stresse, promovendo o bem-estar (Pereira, 2006). As estratégias de coping têm sido investigadas desde meados do século XX, com Lazarus (1966), Moos, Cronkite, Billings e Finney (1986), Feuerstein, Labbé e Kuczmierczyk (1986) e Pitts e Phillips (1998), o que tem permitido o desenvolvimento de modelos fundamentados na orientação da resposta da pessoa. Existem, no entanto, estratégias que contribuem para a redução do stresse e que a pessoa pode aprender no sentido de aliviar sintomatologia, quer do foro físico,

quer psicólogo, como as técnicas de respiração e relaxamento, bem como a gestão do tempo.

Técnicas de Respiração e Relaxamento

Estas técnicas são utilizadas como estratégia para redução do stresse, e como tratamento em psicoterapia cognitivo-comportamental nos transtornos de ansiedade (Barlow & Cerny, 1999; Eler & Jaques, 2006; Souza, Forgione & Alves, 2000). Desenvolvidas por Jacobson, nos anos 30, constatou que a indução de um estado de relaxamento atenuava as respostas fisiológicas, reduzindo a tensão muscular e diminuindo a ativação dos núcleos posteriores do hipotálamo. Com a diminuição da tensão muscular ocorre em sequência a diminuição da pressão arterial e do ritmo cardíaco e respiratório, contribuindo para um maior controlo das emoções e melhoria das respostas de coping em relação à situação de mal-estar (Jacobson, 1938).

Ao longo do tempo, a investigação tem comprovado os benefícios das técnicas de relaxamento no controlo do stresse, generalizando-se a sua aplicação à população não clínica (Borkovec, Grayson & Cooper, 1978; Poveda et al., 2001). Por exemplo, em estudos realizados com estudantes do ensino superior, verificou-se que, após a aprendizagem de técnicas de relaxamento, os participantes apresentaram uma diminuição significativa nos níveis de stresse, quando comparado com o grupo de controlo, mesmo em altura de exames (Martins, Jesus & Pacheco, 2008).

De entre as várias técnicas de relaxamento, a respiração diafragmática é um exercício que pode ser utilizada isoladamente em situações de stresse que envolvem frequentemente alterações respiratórias, nomeadamente a hiperventilação (Clark, Salkovskis & Chalkley, 1985). O autocontrolo desta técnica exige treino repetido para se conseguir uma execução correta no sentido de contribuir para uma melhor ventilação e diminuição da dispneia, em situações ansiogénicas. Deve realizar-se num ambiente tranquilo, sem ruído e com pouca luminosidade e iniciar-se na posição horizontal, já que desta forma é mais fácil controlar os movimentos diafragmáticos devido à menor pressão exercida. O movimento consiste em expandir e contrair voluntariamente a região abdominal (Hough, 2001).

Das técnicas de relaxamento mais utilizadas, destaca-se o relaxamento progressivo desenvolvido por Jacobson (1938) e as técnicas de relaxamento cognitivo, como é o caso do relaxamento autógeno de Schultz (Caballo, 2002), ou o relaxamento ABC (Attentional Behavioral Cognitive) derivado das técnicas de Albert Ellis (Smith, 1999). A base desta técnica consiste na alternância entre contração (por um período de 5 segundos) versus relaxamento (por um período de 10-15 segundos) de 16 grupos musculares específicos: mão e antebraço direito; mão e antebraço esquerdo; braço direito; braço esquerdo; perna e pé direito; perna e pé esquerdo; coxa; abdómen; tórax e respiração; ombro e base do pescoço; nuca; lábios; olhos e face.

Para a maioria dos autores, o relaxamento deve começar pelos membros superiores dominantes (direita para os destros e esquerda para os esquerditos), seguindo-se os membros superiores não dominantes, passando posteriormente para os membros inferiores dominantes e não dominantes, progredindo para os grupos musculares da coxa, tronco e cabeça (Barlow & Cerny, 1999; Bernstein & Borkovec, 1973; Jacobson, 1938).

As técnicas de relaxamento requerem que a pessoa esteja deitada ou sentada, num local tranquilo, sem ruído e pouca luminosidade.

As técnicas de relaxamento progressivo devem ser conjugadas com relaxamento cognitivo.

Gestão do Tempo

O stresse é muitas vezes provocado pela dificuldade em gerir as várias tarefas com que nos deparamos diariamente (Hawkins & Klas, 1997). A gestão do tempo compreende um conjunto de atividades estritamente relacionadas como a determinação de necessidades, a definição de objetivos para satisfazer essas necessidades, a atribuição de prioridades e a planificação de tarefas para atingir os objetivos propostos.

Uma das tarefas em que é mais comum fracassarmos é a gestão do tempo. No entanto, já existem técnicas de gestão efetiva do tempo e para as adequar é fundamental a avaliação da gestão do tempo, existindo diversos questionários aferidos para várias populações, como é o caso: The Time Management Behaviour Scale (Macan, Shahani, Dipboye & Philips, 1990); The Time Structure Questionnaire

(Bond & Feather, 1988) e The Time Management Questionnaire (Britton & Tesser, 1991). Em contexto profissional, a gestão do tempo pode ser avaliada através da entrevista, que permita recolher informação sobre: (i) dificuldade de concentração para iniciar uma atividade; (ii) falta de tempo para fazer o que se gosta; (iii) adiamento na implementação de objetivos e do prazo para completar as tarefas, deixando acumular o trabalho; (iv) retenção das tarefas difíceis até ao tempo limite e (v) dificuldade em conciliar a profissão com a vida pessoal.

As técnicas de gestão do tempo, inicialmente utilizadas em contexto organizacional, expandiram-se para vários contextos como o clínico e educacional. De entre as diferentes técnicas de gestão do tempo, selecionaram-se as que apresentam melhores resultados empíricos:

- Planificar tarefas, definir objetivos e estabelecer prioridades (Britton & Tesser, 1991; Macan, 1994, 1996). Atribuir prioridades, ou seja, determinar a ordem das tarefas diárias em função do tempo de concretização dos objetivos a alcançar (curto, médio e longo prazo) e reformular os objetivos estabelecidos apresenta-se como forma de contribuir para a gestão do tempo. Neste sentido, é importante uma análise criteriosa e regular dos objetivos quanto à sua pertinência, exequibilidade e temporalidade, para garantir a sua efetividade.
- Planificar as tarefas semanais utilizando as ferramentas de gestão do tempo (Fox & Dwyer, 1996; Zijlstra, Roe, Leonora & Krediet, 1999);
- Enfrentar a procrastinação (Kaufman, Lane & Lindquist, 1991; Wratcher & Jones, 1988). A procrastinação corresponde a um adiamento sistemático de uma ou várias tarefas, ocorre frequentemente na vida das pessoas associada ao stress gerado pela tarefa a realizar. As causas são variadas, destacando-se a ineficácia na gestão do tempo, as condições ambientais inapropriadas, as dificuldades de concentração, a condição física da pessoa, a ansiedade, as crenças e pensamentos disfuncionais, a falta de motivação, as expectativas irrealistas, o perfeccionismo, o medo de falhar, a falta de recompensa, a ambiguidade da informação, a dificuldade excessiva da tarefa e sobrecarga de trabalho.

Para gerir a procrastinação, podem adotar-se diferentes estratégias, de entre as quais se destacam: definição clara e realista de objetivos e tarefas; antecipação de

obstáculos e soluções; estabelecimento de prioridades; seleção do material necessário à execução da tarefa; criação de um espaço ambiente favorável e escolha do momento do dia mais produtivo; alternância da tarefa a realizar com tarefas mais atrativas; elaborar um horário para a realização das tarefas; adoção de um pensamento positivo e realista e aprender a dizer não (Cook, 1998; Mancini, 2003).

De um modo geral, é consensual que a utilização de estratégias de gestão do tempo contribui para a gestão do stresse com resultados positivos, documentados em diversas investigações (Francis-Smythe & Robertson, 1999; Macan, 1996; Macan et al., 1990; Martins et al., 2008; Owens, 1987; Pacheco, Jesus & Martins, 2008).

Conclusão

O stresse tem sido motivo de preocupação pelas repercussões pessoais, sejam emocionais, comportamentais ou psicossomáticas, como pelas familiares e organizacionais, como o absentismo, a diminuição da satisfação dos profissionais, a mobilidade laboral e a diminuição da produtividade (Lipp 2005; Lipp, Malagris, & Novaes, 2007). De facto, quando existe a exposição a situações prolongadas de stresse, ocorrem eventos negativos a nível físico e psicológico, pelo que as técnicas de respiração e relaxamento e gestão do tempo podem contribuir para a qualidade de vida e saúde das pessoas, bem como para o melhor desempenho profissional.

As técnicas de respiração e relaxamento, ao promoverem a redução da tensão muscular e em sequência a normalização do ritmo cardíaco e respiratório, possibilitam o controlo do stresse e das emoções, potenciando as respostas de coping e a adaptação ao ritmo acelerado e exigência que caracteriza o contexto atual de muitas profissões.

A planificação das tarefas e as ferramentas de gestão do tempo contribuem para um estilo de vida saudável e a integração das tarefas laborais e pessoais. Assume-se como regra básica da gestão do tempo a repartição das 24 horas do dia pelos seguintes períodos: oito horas para atividades pessoais, que incluem atividades de lazer e alimentação, tempo para a família e amigos, entre outras, oito horas destinadas ao trabalho tendo em vista a consecução de um bom rendimento e desempenho, sendo fundamental um ambiente organizado, com horas definidas para as tarefas de maior complexidade e exigência de conceção e uma postura

flexível na gestão das oito horas por dia destinadas à atividade profissional e oito horas de sono, fundamental para o equilíbrio físico e emocional.

Uma higiene do sono adequada permite um maior aproveitamento das capacidades, melhorando significativamente o bem-estar físico e mental. Quando o sono não é repousante, ocorrem com frequência sentimentos de tristeza, ansiedade, irritabilidade e maior vulnerabilidade ao stress (Dias, Monteiro, Lemos & Romano, 2013), como também maior dificuldade na concentração e em atingir os objetivos propostos. A higiene do sono é fundamental e, para isso, é necessário manter um horário regular para adormecer e acordar, praticar uma atividade relaxante antes de adormecer (ler, ouvir música e técnicas de relaxamento), manter um ambiente confortável (luz, temperatura e silêncio), evitar as bebidas alcoólicas e estimulantes e a realização de tarefas que impliquem esforço mental.

A elaboração do horário pessoal e utilização de uma agenda constituem estratégias para a gestão do tempo, com planificação flexível, alterando-se atividades laborais com atividades de lazer.

Referências

- Barlow, D. H., & Cerny, J. A. (1999). *Tratamento psicológico do pânico*. Porto Alegre: Artmed.
- Bernstein, E. A., & Borkovec, T. D. (1973). *Progressive relaxation training: A manual for the helping professions*. Champaign, IL: Research Press.
- Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Some correlates structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (2), 321-329.
- Borkovec, T., Grayson, J., & Cooper, K. (1978). Treatment of general tension: Subjective and physiological effects progressive relaxation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 518-528.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83 (3), 405-410.
- Caballo, V. E. (2002). *Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento* (2a ed.). São Paulo: Santos.
- Cardoso, R. M. (2000). *O stress nos professores portugueses. Estudo do Instituto de Prevenção do Stress e Saúde Ocupacional - IPSSO*. Porto: Porto Editora.

- Clark, D. M., Salkovskis, P. M., & Chalkley, A. J. (1985). Respiratory control as a treatment for panic attacks. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 16 (1), 23-30.
- Cook, M. (1998). *Time Management: Proven techniques for making the most of your valuable time*. Massachusetts: Adam Media Corporation.
- Dias, J. M. M., & Silva, M. J. F. S. P. M. (2011). Vulnerabilidade ao stresse no ensino superior [CD-ROM]. *Referência*, 4, 3ª Série, 340.
- Dias, J. M. M., Monteiro, M. J., Romano, A. M., & Lemos, E. M. (2012). Vulnerabilidade ao stresse em estudantes de reabilitação psicomotora. In *III Congresso de Investigação em Enfermagem Ibero-americano e de Países de língua Oficial Portuguesa* (p. 186). Coimbra.
- Dias, J. M., Monteiro, M. J., Lemos, E., & Romano, A. (2013). Sleep and vulnerability to stres in students of veterinary medicine. *Atención Primaria*, 45 (N.º Especial Congreso I), 129.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Eler, G. J., & Jaques, A. E. (2006). O enfermeiro e as terapias complementares para o alívio da dor. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama*, 10 (3), 185-190.
- Feuerstein, M., Labbé, E. E., & Kuczmierczyk, A. R. (1986). *Health psychology: A psychobiological perspective*. New York: Plenum Press.
- Fox, M. L., & Dwyer, D. J. (1996). Stressful job demands and worker health: An investigation of the effects of self-monitoring. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1973-1995.
- Francis-Smythe, J. A., & Robertson, I. T. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British Journal of Psychology*, 90, 333-347.
- Hawkins, F., & Klas, L. (1997). Time management as a stressor for helping professionals: Implications for employment. *Journal of Employment Counselling*, 34 (1), 2-6.
- Hough, S. E. (2001). The aftershocks that weren't. *Nat. Hist.*, 110, 64-69.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jesus, S. N. (2002). *Perspectivas para o bem-estar docente*. Porto: Edições Asa.

- Kaufman, C. J., Lane, P. M., & Lindquist, J. D. (1991). Time congruity in the organization: A proposed quality of life framework. *Journal of Business and Psychology*, 6, 79-106.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lipp, M. E. N. (2005). Stress no trabalho: Implicações para a pessoa e para a empresa. In F. P. N. Sobrinho & I. Nassaralla, *Pedagogia institucional: Fatores humanos nas organizações*. Rio de Janeiro: Zit.
- Lipp, M. E. N., & Malagris, L. E. N. (2001). O stress emocional e seu tratamento. In B. Rangé (Org.), *Psicoterapias cognitivo-comportamentais um diálogo com a psiquiatria* (pp. 475-490). Rio de Janeiro: Artes Médicas.
- Lipp, M. E. N., Malagris, L. E. N., & Novais, L. E. (2007). *Stress ao longo da vida*. São Paulo: Ícone.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79, 381-391.
- Macan, T. H. (1996). Time-management training: Effects on time behaviours, attitudes, and jobperformance. *The Journal of Psychology*, 130, 229-236.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Philips, A. P. (1990). College students time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760-768.
- Mancini, M. (2003). *Time management*. New York: McGraw-Hill.
- Martins, A., Jesus, S., & Pacheco, A. (2008). Programa de intervenção para a qualidade de vida do estudante do ensino superior. In 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. Porto: Instituto de Psicologia Aplicada.
- Moos, R. H., Cronkite, R. C., Billings, A. G., & Finney, J. W. (1986). *Health and daily living form manual*. Palo Alto, CA: Stanford University Medical Center, Social Ecology Laboratory.
- Owens, N. J. P. (1987). Natural variations in I5N in the marine environment. *Adv. Mar Biol.*, 24, 389-451.
- Pacheco, A., Jesus, S., & Martins, A. (2008). Motivação e qualidade de vida do estudante no ensino superior. In *Actas do 7º Congresso Nacional de*

- Psicologia da Saúde* (pp. 103-106). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Pereira, A. M. S. (2006). Stresse e doenças: Contributos da psicologia da saúde na última década. In I. Leal (Ed.), *Perspectivas em psicologia da saúde* (pp.145-167). Coimbra: Quarteto Editora.
- Pitts, M., & Phillips, K. (1998). *The psychology of health: An introduction*. London: Routledge.
- Poveda, J. M., Iciarte, E., Toro-Lira, E., Rodríguez, R., Poveda, J., & Ramírez, J. M. (2001). Reduction of stress by relaxation techniques: Their possible use in the reduction of aggression. In M. Martinez (Ed.), *Prevention and control of aggression and the impact on its victims* (pp. 189-194) London: Kluwer Academic.
- Sandín, B. C. (1995). El estrés. In A. Belloch, B. Sandín & F. Ramos, *Manual de psicopatologia* (Vol. 2). Madrid: McGraw-Hill.
- Smith, J. C. (1999). *ABC relation theory: An evidence-based approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Souza, L. P. M., Forgione, M. C. R., & Alves, V. L. R. (2000). Técnicas de relaxamento no contexto da psicoterapia de pacientes com queixas de dor crônica e fibromialgia: Uma proposta. *Acta Fisiátrica*, 7 (2), 56-60.
- Wratcher, M. A., & Jones, R. O. (1988). A time management workshop for adult learners. *Journal of College Student Personnel*, 27, 566-567.
- Zijlstra, F. R. H., Roe, R. A., Leonora, A.B., & Krediet, I. (1999). Temporal factors in mental work: Effects of interrupted activities. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72, 163-185.