

GESTÃO PESSOAL DO STRESS



ANADEM
SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIREITO MÉDICO E BIOÉTICA

UCA
Universidade Corporativa Anadem



GESTÃO PESSOAL DO STRESS

ANADEM
SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIREITO MÉDICO E BIÉTICA

UCA
Universidade Corporativa Anadem



EXPEDIENTE

Autor:

André Chiga

Coordenação do projeto:

José Antonio Ramalho

Revisão:

Andrew Simek (DRT 10484/DF)

Isabella Queiroz

Ana Beatriz Costa (DRT 12871/DF)

Enzo Blum

Diagramação e projeto gráfico:

Luana Mariz

Editor e Jornalista Responsável:

Andrew Simek (DRT 10484/DF)

SUMÁRIO

PALAVRA DO PRESIDENTE	09
PALAVRA DO PRESIDENTE DA SBCP	10
INTRODUÇÃO	11
A fantástica cascata do <i>stress</i> : a fisiologia.....	11
As respostas ao <i>stress</i>	12
1 - O SEU MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA	13
2 - PLANEJAMENTO	14
2.1 Planejamento estratégico pessoal (PEP).....	14
2.2 Planejamento estratégico.....	15
2.2.1 Defina sua meta!.....	15
2.3 A matriz <i>SWOT</i>	16
2.3.1 Pontos fortes e fracos.....	16
2.3.2 Oportunidades e ameaças.....	17
2.4 Por onde começar?.....	17
2.4.1 Conheça uma ferramenta sensacional pra montar um plano de ação.....	17
3 - DEFINA O QUE TE CAUSA STRESS	19
3.1 Da arte da guerra: conheça o inimigo.....	19
3.2 E você? Está estressado por quê?.....	19
3.3 Quem são os inimigos?.....	19
3.3.1 Quais são as ameaças reais?.....	19
3.4 Falta de tempo.....	19
3.5 Falta de dinheiro.....	21
3.6 Aranhas não tropeçam: porque tem oito patas.....	21
3.7 Falta de segurança e pânico são causas frequentes de <i>stress</i>	22
4 - ENDORFINA, O ANTÍDOTO NATURAL	22
4.1 O hormônio do prazer.....	22
4.2 Mude seu estado mental.....	23
5 - STRESS POSITIVO X STRESS NEGATIVO	24
5.1 As premissas do alpinista.....	25
6 - CRIE REDES DE SUPORTES	25
6.1 A cama elástica.....	25
6.2 O suporte profissional.....	27
6.3 O poder do <i>network</i>	27
7 - O EQUILÍBRIO DOS PRATOS CHINESES: A RODA DA VIDA	28
7.1 Malabarismo chinês.....	28
7.2 Aspectos pessoais.....	29
7.3 Aspectos profissionais.....	30
7.4 Dê uma nota para cada uma de suas saúdes.....	30
7.5 <i>Ikigai</i>	31
REFERÊNCIAS	33

PALAVRA DO PRESIDENTE

O *stress* (ou estresse, no abrasileirado) é, sem dúvida, uma das grandes “doenças” dos tempos modernos. E, com certeza, o grande causador de tantas outras, notadamente aquelas cardiorrelacionadas, visto que, quando em dose excessiva, aumenta por demais a adrenalina no sangue, potencializando a taxa de coagulação e provocando hipertensão arterial, o que pode levar a um acidente vascular cerebral.

Bem verdade que o *stress* na “medida certa” e bem administrado é saudável e necessário. A ausência total de *stress* nos compelia a viver num pântano de mediocridade, onde, no dizer de Gibran, “riríamos sim, mas nem todos os nossos risos. Choraríamos igualmente, mas nem todas as nossas lágrimas”.

O grande desafio é viver em equilíbrio (corporal, mental, sentimental, psicológico e espiritual).

Para atingir tal equilíbrio, não basta controlar o *stress*, mas também o remorso (culpas, ressentimentos, mágoas, arrependimentos) e a ansiedade. O remorso é excesso de passado. A ansiedade é excesso de futuro. Em contraponto, o *stress* é excesso de presente. Viver o presente com equilíbrio e leveza, sentindo saudade carinhosa dos bons momentos vividos e interpretando como lição e aprendizado os maus momentos vivenciados. Aguardar o futuro com esperança e serenidade. Simples assim.

Na prática, a teoria é um pouco mais complicada. Requer muita disciplina. O importante é entender duas regras básicas: (1) a dor pode ser inevitável, mas o sofrimento é sempre opcional; e (2) cada problema tem a exata importância que você atribui a ele.

Para mim, o grande segredo para gerenciar de maneira sadia o *stress* está na composição dos dois filósofos modernos, Almir Satter e Renato Teixeira, na obra “Tocando em Frente”.

“Ando devagar porque já tive pressa e levo esse sorriso porque já chorei demais”. Tive muita pressa e não cheguei a lugar algum, não vivi o suficiente por andar mais rápido. Também chorei muito, mas isso, apesar de drenar as válvulas dos olhos, não mitigou minha dor. Por isso ando mais devagar e vivo mais intensamente cada instante, saboreando da vida cada gota de alegria (e até as de tristeza) que ela me propiciar. Mesmo doendo, não preciso sofrer, mas posso sorrir.

“Penso que cumprir a vida seja simplesmente compreender a estrada, ir tocando em frente. Como um velho boiadeiro levando a boiada, vou tocando os dias. Pela longa estrada, eu vou. Estrada eu sou.” Quando eu compreendo “a estrada” e entendo que eu sou a própria estrada, tudo fica mais fácil e as sisonisidades, as ingrimitudes, as pedras, os buracos, os desvios, os atoladouros tudo é aceito, enfrentado e superado com mais serenidade, arrojo e determinação. Os dias são como bois e eu, igual a um velho boiadeiro, vou os “tocando” pela estrada da vida. Cada dia com suas alegrias, vicissitudes, dissabores e preocupações, sem acumulá-los.

O presente manual de “Gestão Pessoal do *Stress*”, magnificamente elaborado pelo Dr. André Chiga, configura-se num verdadeiro “tutorial” para uma vida equilibrada e feliz.

Viva o dia de hoje, pois o homem feliz vive com o coração no presente. *Carpe diem*.



Dr. Raul Canal
Presidente da Anadem

PALAVRA DO PRESIDENTE DA SBCP

Este tempo será lembrado, e falaremos dele com a certeza de ter passado, como tudo na vida passa. Me recuso a dizer que essa pandemia tenha trazido algo de bom. Reconheço que mudou pilares da vida que, inimaginavelmente, acreditamos imutáveis e permanentes, mas não darei créditos ao vírus, e, sim, à genialidade e à sabedoria do ser humano em se reinventar nas adversidades. Assim foi com o ensino e com a atualização científica dos médicos.

O ensino a distância passou a ocupar espaços virtuais abandonados ou até desconhecidos. Zoom, Google Meet, plataformas eletrônicas, lives, vocabulário e ferramentas que eram pouco conhecidas até março de 2020, e que hoje não conseguimos passar um dia se quer sem ouvi-las, pronunciá-las e usá-las. Há quem diga que quando tudo passar, viveremos sob a égide do “novo normal” que, na minha opinião, será sempre anormal. Normal é retomarmos à vida, evoluídos, felizes e seguros.

A Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), como tantas entidades, se reinventou nessa pandemia. Mantivemos os cirurgiões plásticos brasileiros unidos em torno do que nos move: ciência e responsabilidade. Nesse período tão atípico, a quarentena não foi barreira para entregarmos o rico e farto conhecimento a todos, por meio de ensino a distância e e-books (mais uma palavra e ferramenta debutante). Com orgulho, a SBCP uniu forças à Anadem (Sociedade Brasileira de Direito Médico e Bioética) edificando este amplo compilado informativo de assuntos práticos para a vida profissional dos cirurgiões plásticos.

Dr. Dênis Calazans
Presidente da SBCP

INTRODUÇÃO

O medo, a raiva, a angústia e a pressa são estímulos que causam consequências físicas e emocionais.

Os indivíduos que têm dificuldade em se adaptar a esses estímulos tendem a adoecer. As reações hormonais da fase aguda do *stress* estão relacionadas à liberação da adrenalina e da dopamina e, na fase seguinte, o cortisol.

A adrenalina é o hormônio da luta ou da fuga; em situações de risco, o nosso sangue é direcionado para os sistemas mais necessários para a resolução da questão, por exemplo: correr ou fugir resulta na necessidade de mais sangue para os músculos e para o cérebro.



A fantástica cascata do *stress*: a fisiologia

Quando o *stress* é prolongado, ocorre a liberação do cortisol, que é um anti-inflamatório natural, que tem por função proteger de lesões e resolver possíveis inflamações no corpo. O problema é que, em doses altas, o cortisol tem efeito imunossupressor e pode fazer com que nossa imunidade caia, abrindo espaço para doenças oportunistas.

Você já percebeu que quando fica muito cansado ou estressado sua imunidade abaixa? Ou quando sente um mal-estar inespecífico? A retenção de líquido, lesões de pele e até ganho de peso são efeitos do cortisol.

Acreditamos que o *stress* negativo é, de alguma forma, o desencadeador de vários problemas de saúde, como as doenças cardiovasculares, metabólicas, autoimunes e até câncer.



As respostas ao stress

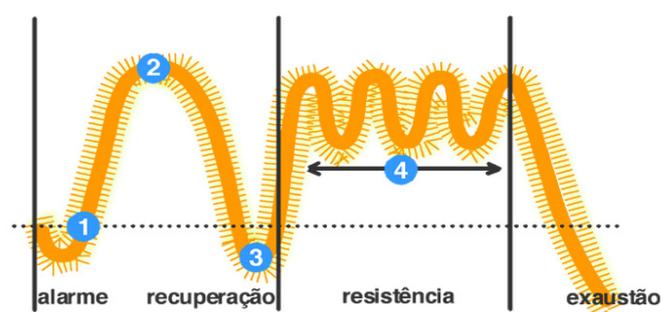
O *stress* causa respostas fisiológicas (o coração acelera, a pele fica fria e os músculos contraem); respostas cognitivas (aumento da atenção e maior velocidade do pensamento); e respostas motoras (fugir ou lutar). Estas respostas são mediadas pelos hormônios: adrenalina, dopamina e cortisol.

A resposta ao *stress* não é nem boa nem ruim. Trata-se de uma reação necessária à nossa sobrevivência. No entanto, quando esta reação aparece de forma muito frequente, intensa ou persistente,

pode produzir um desgaste nos recursos e causar o acúmulo de radicais livres, que pode causar problemas como diminuição de rendimento, mal-estar físico e emocional, predisposição à doenças; e, em situações graves, pode levar a exaustão desse equilíbrio, que denominamos de Burnout.

Cada estímulo (bom ou ruim) gera uma reação no organismo, que volta ao estado basal quando este cessa, propiciando a sua recuperação e compondo o ciclo natural que move nossa vida. Quando o *stress* é contínuo, intenso ou duradouro, o tempo de recuperação pode não ser suficiente para o reequilíbrio fisiológico, levando à etapa da resistência, momento em que o corpo e a mente começam a dar sinais desfavoráveis, como insônia, irritação, falta de atenção, dor no corpo, dor de cabeça, dor de estômago, má digestão, picos de pressão alta, um passo para a exaustão ou Burnout.

GRÁFICO I Etapas do Stress



Autor:

Dr. André Chiga, médico cardiologista, diretor do Hospital São Francisco de Assis, presidente da Sociedade Brasileira de Médicos Executivos e MBA em Gestão estratégica de Negócios pela USP. Professor de Estratégias na Saúde da Fundação Dom Cabral.



I - O SEU MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA

A analogia com GPS (*Global Position System*), que usamos para nos direcionar geograficamente, disponível em carros e em *smartphones*, tem o intuito de ser um guia em situações de *stress* na vida, como se fosse um manual de sobrevivência para ser lido, estudado e consultado frequentemente.

A Gestão Pessoal do *Stress* passa pelo controle dos pensamentos, das emoções, da agenda, das finanças, do ambiente e da forma como você lida com os problemas e com as mudanças na vida.

O objetivo final é uma vida equilibrada, com tempo para o trabalho, relacionamentos, relaxamento e diversão, acrescentando uma boa capacidade de resistência e paciência para lidar com as situações de pressão na vida e, assim, conduzir os desafios adequadamente.

O GPS se baseia em três pontos:

- 1 - defina as causas do seu *stress*;
- 2 - busque o que te dá prazer; e
- 3 - crie redes de suporte.

2 - PLANEJAMENTO

Você é um sistema. Um sistema é a combinação de vários elementos conectados, de forma a constituir um todo organizado.

Da mesma forma que uma empresa para ser bem-sucedida precisa de um planejamento estratégico, trazemos aqui o conceito de Planejamento Estratégico Pessoal (PEP).



2.1 Planejamento Estratégico Pessoal (PEP)

Definir a sua missão, visão, valores, pontos fortes, pontos fracos, ameaças e oportunidades, fará toda diferença na sua gestão pessoal de *stress*.

Qual o seu sonho? Ponha data nele e você terá uma meta.

Fazer gestão significa entender, definir, medir e gerenciar. Compatibilizar as oportunidades do meio externo com as condições internas que levem aos seus sonhos.

Planejar significa responder três questões:

- 1 - Onde você está?
- 2 - Onde quer chegar?
- 3 - Como chegar lá?

A realização:

- analisar o cenário;
- definir os objetivos;
- definir as estratégias; e
- agir.

2.2 Planejamento estratégico

Estratégia é tudo na vida de uma pessoa que busca vantagem e otimização de seus próprios resultados. Esperto em inglês significa *SMART* – uma boa analogia para iniciar uma estratégia.



2.2.1 Defina sua meta!

De acordo com o conceito *SMART*, as metas devem ser: específicas, mensuráveis, alcançáveis, realísticas e com tempo definido para a sua execução.

S – específicas, sucintas e de simples compreensão;

M – mensuráveis: precisam ter parâmetros claros que possam ser medidos;

A – alcançáveis: devem ser possíveis de alcançar;

R – realistas: reais e possíveis; e

T – tempo: coloque uma data nos seus sonhos, e transforme fantasias em realizações.

2.3 A matriz SWOT

SWOT significa: *strenghts* (forças); *weaknesses* (fraquezas); *opportunities* (oportunidades); e *threa-ts* (ameaças). Uma ferramenta fundamental para organizar o seu planejamento estratégico.

Essas áreas são separadas entre análise interna (forças e fraquezas) e análise externa (opor-tunidades e ameaças). Além disso, também existe a visão dos elementos que ajudam (forças e oportunidades) e aqueles que atrapalham (ameaças e fraquezas).

QUADRO I

	ÚTIL Para atingir o objetivo	PREJUDICIAL Para atingir o objetivo
ORIGEM INTERNA	Pontos Fortes (Strengths)	Pontos Fracos (Weaknesses)
ORIGEM EXTERNA	Oportunidades (Opportunities)	Ameaças (Threats)

Elaboração do autor.

2.3.1 Pontos fortes e fracos

- Quais são seus pontos fortes? Quais são seus pontos fracos?
- Inteligente e carismático?
- Fala inglês ou toca algum instrumento musical?
- Tem boa situação financeira e profissional?
- É dono do seu tempo?
- Tem segurança e estabilidade?
- Tem um relacionamento saudável?
- Tem boa saúde física e emocional?
- Pratica algum esporte?
- O que você faz que ninguém faz? Em que você é único?

Se a resposta for negativa para algumas dessas questões, saiba que muitas delas não estão no seu controle. Portanto, a dica é valorizar os seus pontos fortes.

Se você é magrelo e baixinho, não sofra por não ser o pivô de basquete. Michael Jordan nunca seria um bom piloto de Fórmula 1, e Ayrton Senna nunca seria contratado pela *National Basketball Association* (NBA).

2.3.2 Oportunidades e ameaças

Depois dessa terrível pandemia, ficou muito fácil explicar as ameaças que estão no ambiente externo. Há pessoas com medo, outras morrendo; empresas fechando, consultórios vazios e muitas dívidas. Isso é stress inesperado.



- Quais são as ameaças que mais te preocupam?
- Quais são as oportunidades que batem à sua porta?

Considere aqui questões financeiras, profissionais, conjugais e familiares; lembre-se que toda mudança na vida, seja boa ou ruim, gera stress; encarar as mudanças como oportunidades é uma ótima maneira de progredir na vida.

Não temos controle sobre o passado nem sobre o futuro, o passado é uma lembrança, o futuro é uma possibilidade, o que temos de real é o presente. Concentre-se no presente.

“O planejamento não diz respeito às decisões futuras, mas às implicações futuras de decisões presentes”.

- Peter Drucker

2.4 Por onde começar?

2.4.1 Conheça uma ferramenta sensacional pra montar um plano de ação:

- O que é a ferramenta 5W2H?

É um *checklist* de atividades com prazos e responsabilidades que podem ser desenvolvidas com eficiência. Tem como função definir o que será feito, porque, onde, quem irá fazer, quando será feito, como e quanto custará.

A sigla é formada pelas iniciais, em inglês, das sete questões que eliminam quaisquer dúvidas que possam aparecer ao longo de um plano.

Os 5W:

What (o que será feito?);

Why (por que será feito?);

Where (onde será feito?);

When (quando será feito?); e

Who (por quem será feito?).

Os 2H:

How (como será feito?); e

How much (quanto vai custar?).

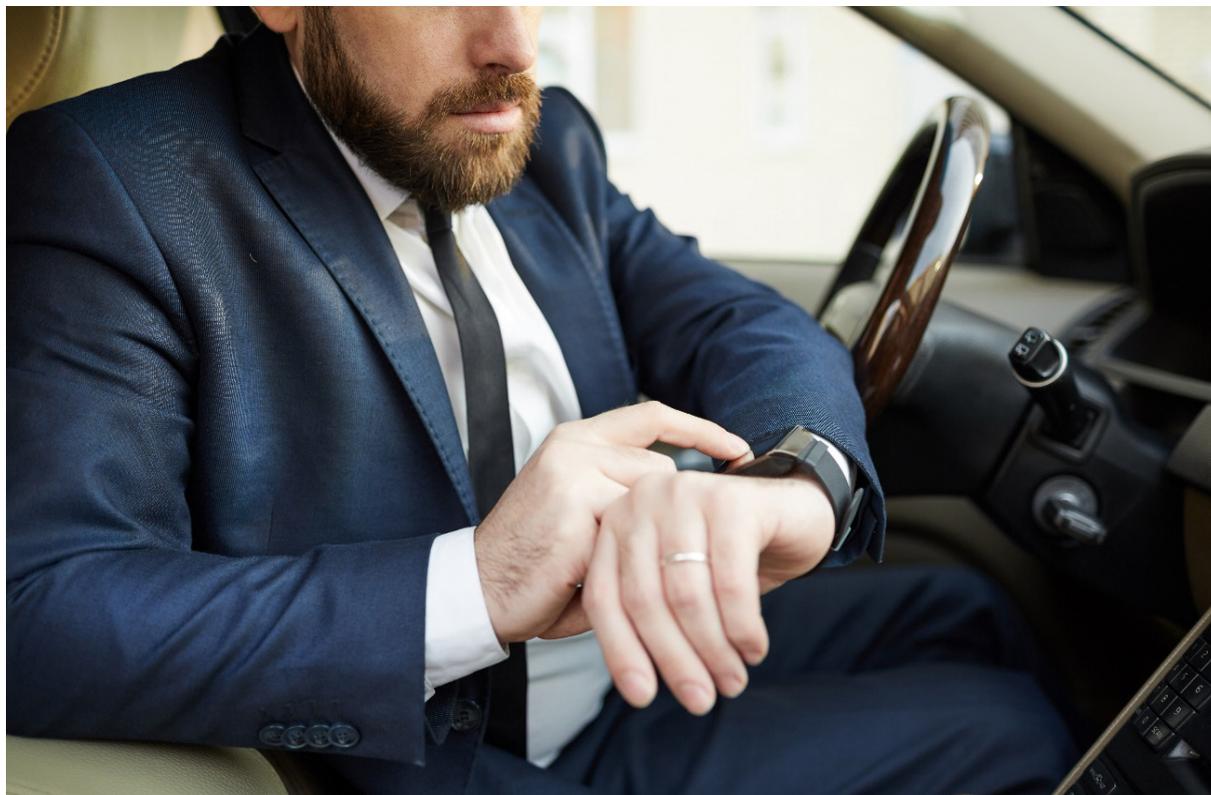
Essa ferramenta não precisa ser em ordem, você pode começar pelo *How much* (quanto vai custar?) e decidir que não é o momento agora de gastar esse dinheiro, por exemplo, isso o faria economizar com os outros seis pontos. Tenho visto que um fator que causa muito *stress* é a falta de foco ou iniciar muitos projetos e não os concluir – essa ferramenta pode ser essencial.



Infográfico: reprodução/ JR.eng

3 - DEFINA O QUÊ TE CAUSA STRESS

3.1 Da arte da guerra: conheça o inimigo



A correria do dia a dia, agendas lotadas, falta de tempo, falta de dinheiro, insegurança, medo, doenças, mortes, trabalho, problemas de autoestima, relacionamentos conturbados, tudo isso são causas de *stress*.

3.2 E você? Está estressado por quê?

Pegue um papel e uma caneta e anote por ordem de importância tudo o que te causa *stress* hoje.

3.3 Quem são os inimigos?

3.3.1 Quais são as ameaças reais?

“Se conhecermos o inimigo e a nós mesmos, não precisamos temer o resultado de 100 combates. Se nos conhecermos, mas não o inimigo, para cada 100, perderemos 50. Se não conhecermos nem o inimigo e nem a nós mesmos, seremos derrotados sempre”.

- Sun Tzu

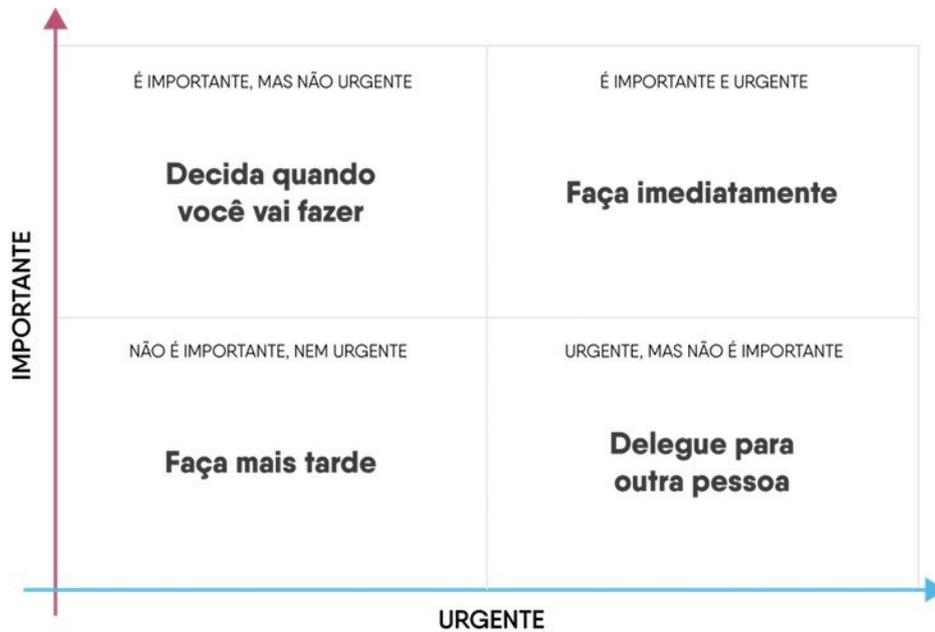
3.4 Falta de tempo

- Qual a sua missão?
- Que papéis você desempenha na vida?

- O papel de pai ou mãe, marido ou esposa, filho(a) e profissional;
- aprenda a dizer não;
- por exemplo: você não precisa ser o síndico do prédio, na mesma época que está fazendo pós-graduação;
- assumir obrigações demais pode ser a principal causa da sua falta de tempo;
- use agenda;
- tome decisões rápidas e acertadas; e
- defina prioridades.

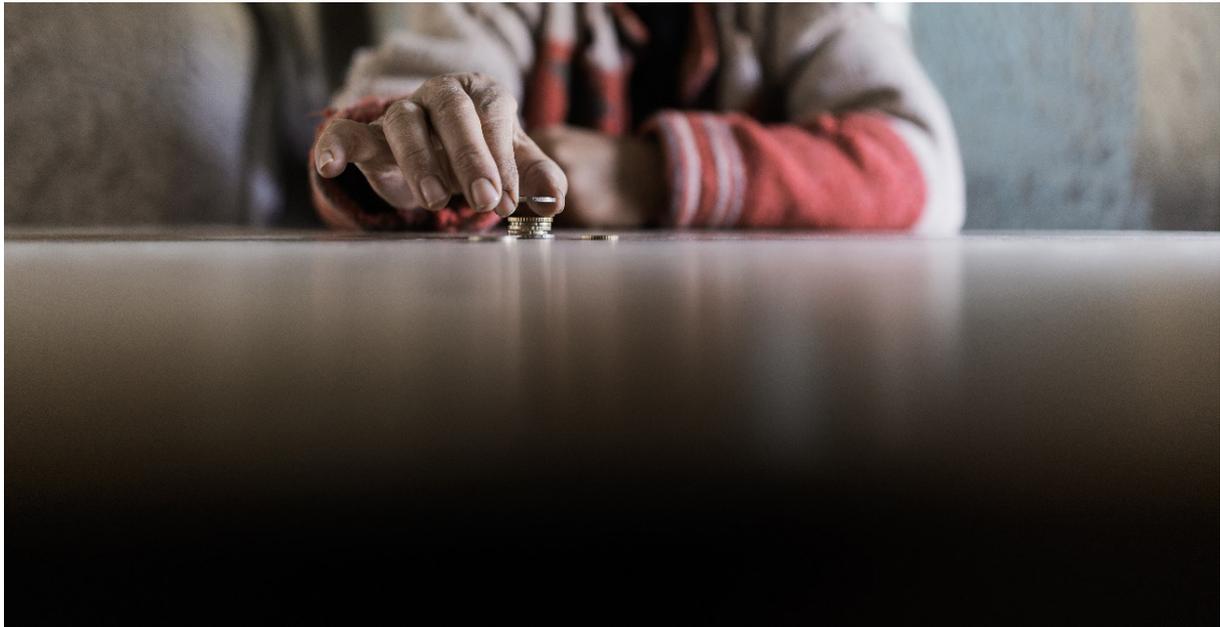
GRÁFICO 2

Matriz de Eisenhower



Elaboração do autor.

3.5 Falta de dinheiro



A dificuldade financeira é um dos principais fatores de *stress* no mundo moderno. Sendo assim, é preciso reforçar que o *stress* pode ser prevenido e evitado, quando tomamos consciência e decidimos assumir controle do nosso dinheiro – ou você controla o dinheiro ou ele controlará você.

A ideia é fazer o dinheiro trabalhar para você, buscando renda passiva, com premissas básicas de poupar e investir, em vez de gastar por gastar. Não confie cegamente no gerente do banco, ele tem metas para bater e pode querer empurrar investimentos que são os melhores para ele e não necessariamente para você.

O sucesso financeiro começa pela cabeça e depois vai para a conta bancária; são nossas crenças sobre o dinheiro que definem nosso destino financeiro.

Muitas pessoas associam dinheiro a prazer! Mas, provavelmente, a melhor utilidade dele seja garantir a liberdade.

3.6 Aranhas não tropeçam: porque têm oito patas

- A gestão financeira é mais importante do que a quantidade de dinheiro que você ganha;
- gaste menos do que ganha e diversifique sua renda;
- o dinheiro nunca lhe trará felicidade se sua busca estiver motivada pelas aparências e pela ganância;
- o segredo do sucesso financeiro não é evitar as dificuldades, mas buscar o crescimento pessoal que lhe torne maior que o problema;

- prefira remuneração por resultados e não por horas trabalhadas;
- lembre-se que a sua riqueza é medida pelo seu patrimônio líquido e não pelo carro que dirige; e
- a disciplina em economizar e investir é mais importante que a rentabilidade dos fundos propriamente dita.



3.7 Falta de segurança e pânico são causas frequentes de stress

- Falta de segurança profissional e financeira;
- medo de assalto e sequestro. Se concentre em ter um sistema de vigilância profissional na sua clínica, com botão de pânico e imagens gravadas;
- problemas jurídicos de todas as esferas causam bastante *stress*;
- medo de ficar doente ou de perder algum ente querido, também são causas importantes de *stress*; e
- se o problema tiver uma solução, concentre todas as suas forças para resolver logo, se sabidamente não houver resolução, relaxe e não fique remoendo.

“Antes de iniciar uma guerra, avalie as reais possibilidades de vitória, e se concluir que ainda não possui força para vencer, evite o confronto”.

- Sun Tzu

4 - ENDORFINA, O ANTÍDOTO NATURAL

4.1 O hormônio do prazer

É um hormônio produzido pela hipófise, com efeito analgésico, traz bem-estar, diminui a dor e a ansiedade, neutraliza o *stress* e tem efeito parecido com o da morfina. É liberado após algum tempo de exercício físico e pode ser responsável pela sensação gostosa que os atletas descrevem após longas provas esportivas. Também está relacionado com o prazer após as relações sexuais; viagens; *happy hour*; e encontros com os amigos também são ótimas válvulas de escape.

Por isso, evite vender suas férias, se puder divida-a em dois ou três períodos de descanso por



ano, crie ilhas de bem-estar durante os seus dias.

As novas gigantes – Google, Facebook e Amazon – têm espaços de desconpressão esparramadas por toda a empresa, apostam que isso aumenta a produtividade e a criatividade dos colaboradores, além de economizar em saúde ocupacional.

Tim Ferriss, autor *best-seller* do *The New York Times*, já entrevistou mais de 200 convidados no *The Tim Ferriss Show*, podcast que ultrapassou a marca de 200 milhões de *downloads*. Celebidades como Arnold Schwarzenegger, atletas lendários, oficiais do Comando de Operações Especiais dos Estados Unidos e até cientistas estão entre os titãs que passaram pelo programa. No livro “Ferramentas dos Titãs”, Tim Ferriss comenta que depois de estudar os hábitos de centenas dessas pessoas de sucesso, descobriu que 80% delas tinha o hábito da meditação. Tire

alguns momentos do dia pra meditar, você vai se surpreender com o resultado; faça uma lista dos seus *hobbies*, das viagens que quer fazer, das músicas que quer escutar. Vá em frente!

4.2 Mude seu estado mental

Robert Brian Dilts, que é um dos precursores da neurolinguística, descreve um estado *COACH* como um estado no qual você está na sua melhor condição.

Um dos pressupostos da Programação Neurolinguística (PNL) é que temos todos os recursos necessários para realizar qualquer tipo de mudança. Se em algum momento você se sente fraco, impotente, sem recursos, irritado e estressado, basta acessar esses recursos e mudar seu estado mental.

Dilts diz que, em geral, quando a pessoa está passando por uma crise ou por alguma dificuldade, ela está em um estado que ele chama de estado *CRASH* (colisão ou choque) e cada letra tem um significado:



C – *contracted* (contraído) – quando a pessoa está fechada;

R – *reactive* (reativo) – quando a pessoa reage de imediato sem pensar;

A – *analysis lalysis* (paralisado pela análise) – quando a pessoa fica paralisada diante da situação;

S – *separeted* (separado) – quando a pessoa se sente excluída; e

H – *hatred/hurt* (ódio/raiva) – quando a pessoa sente raiva ou mágoa.

Nesse estado de *CRASH*, nós reagimos impulsivamente, pois somos movidos por emoções e, certamente, podemos nos arrepender depois que a raiva passar e o sangue esfriar.

Existe um outro estado, o estado *COACH*, no qual cada letra também tem um significado:

C – *centred* (centrado);

O – *open* (aberto);

A – *awerness* (consciente) – consciente com o presente;

C – *connected* (conectado) – a pessoa está conectada, seja com ela mesma, com sua própria essência, em conexão com as outras pessoas e com o ambiente; e

H – *holding* (segurando) – no sentido de acolhimento dos sentimentos.



Então, no estado de *CRASH* do *stress*, você se encontra contraído, reativo, paralisado, se sentindo excluído e com raiva. Já no estado *COACH*, você estará centrado, aberto, consciente, conectado e acolhendo você e suas emoções. Além disso, tem capacidade e pode acolher as emoções das outras pessoas. Por isso, experimente os exercícios de meditação que te levam ao estado *COACH*!

5 - STRESS POSITIVO X STRESS NEGATIVO

Se já temos *stress* demais, por que será que muitas pessoas procuram mais adrenalina nos momentos de folga?

O paradoxo do *stress* é: curar ou matar? Uma forte emoção ou grande desafio físico pode fazer o *stress* representar uma grave ameaça à saúde. Por outro lado, que sensação diferente é



aquela de estar apaixonado(a)! O coração também bate mais forte, as sensações ficam à flor da pele, o raciocínio fica mais rápido, a pele também pode ficar fria – é também um estresse, mas é o estresse positivo. Já praticou algum esporte de aventura, como mergulho, paraquedismo, montanhismo, *mountain bike* ou *trekking*? É pura emoção e adrenalina, e é mais um exemplo de estresse positivo.

Um grande bilionário brasileiro, Jorge Paulo Lemon, praticava pesca submarina. Para ele, isso era uma válvula de escape e com certeza na hora que estava mergulhando não pensava nos problemas, pois exercia a disciplina e o foco. Há outro caso de um cirurgião plástico que veleja pra relaxar e traz boas dicas do iatismo para os negócios, por exemplo: “não importa a direção do vento, mas o posicionamento das velas”.

Exemplos como esses temos vários. Mas, e você, o que faz nos seus tempos livres? São nesses momentos que entra em ação a endorfina, que é o hormônio do prazer, e este neutraliza fisiologicamente o *stress* negativo – que é o segundo pilar do GPS.

5.1 As premissas do alpinista

Confie nos equipamentos e na sua equipe, conheça a rota e sempre mantenha três apoios na pedra, ou seja, nunca pule de uma pedra para outra, deixe os dois pés firmes e um dos braços na pedra, o outro pode procurar uma agarra mais pra cima. Assim, quando os dois braços estiverem firmes, mude uma das pernas!

Na prática, não largue o plantão para começar seu consultório próprio, faça os dois em paralelo até que possa desmamar do plantão, é mais seguro e, portanto, menos estressante. Não pare de dar plantão antes de ter um consultório consolidado.

6 - CRIE REDES DE SUPORTES

6.1 A cama elástica

Uma lona resistente e muitas molas de ferro, constituem a cama elástica, que proporcionam saltos altos e quedas macias. Assim deve ser nossa rede de suporte.

Mesmo com seu PEP bem feito, definindo seus pontos fortes e fracos, suas ameaças e oportunidades, sua missão e sua visão (objetivos e sonhos), definindo o que te causa *stress* e o que te dá prazer na vida, algumas situações podem te estressar sem pedir licença.

Às vezes você acha que já tem problemas demais, e eu preciso te contar, sempre cabe mais um. Você imaginaria um isolamento social de 60 dias? Nem nos piores pesadelos, não é?

Portanto, crie durante toda a sua vida redes de suporte:

- **Suporte jurídico:** não há nada mais estressante que fechar todas as agendas pra encarar um juiz. Causas trabalhistas, cíveis e até criminais são sempre desagradáveis, contar com equipes experientes de confiança ameniza o *stress*, além de economizar tempo e dinheiro. Nesse quesito vale lembrar que trabalhar com bons contratos é uma ótima forma de prevenção. Respeite a constituição federal, as leis, normas, diretrizes da vigilância e das sociedades de especialidades, os protocolos clínicos e de gestão, tudo que se enquadra no *compliance*, que é o conjunto de todas as regras estabelecidas para sua atividade.
- **Suporte espiritual:** é imprescindível nos momentos de doença e morte. As famílias espiritualmente desenvolvidas lidam melhor com perdas e com o sofrimento, independente da religião. Acreditar em um ser superior, em Deus ou em um grande arquiteto que é bom e misericordioso, sempre ameniza os sofrimentos e gera segurança emocional.
- **Suporte financeiro:** ameniza o *stress* em situações de perda de emprego ou endividamentos. Ter reservas é sempre uma boa estratégia. Gaste menos e economize mais. Fuja das dívidas bancárias e, se necessário, consulte um advogado de confiança para renegociar as dívidas. Os bancos tendem esfolar o endividado oferecendo cada vez mais empréstimos com juros mais altos. Esses mesmos juros tendem a cair mais de 80% por medidas judiciais.
- **Aumente suas receitas:** corte gastos e estude formas de investimentos, o dinheiro precisa trabalhar para você.
- **Suporte na saúde:** não basta ter um bom plano de saúde, você precisa ter médicos de confiança, e até de família se possível, fazer *check-up* anualmente, cuidar do colesterol, da pressão, da glicemia, da próstata, do útero e das mamas, cuidar do seu peso e fazer exercícios físicos regularmente. Ah, não fumar é uma dica de ouro!

Em época de pandemia, o *stress* causado pelo coronavírus afetou muita gente, mas o principal grupo foi daqueles com a síndrome metabólica descontrolada, além dos idosos e imunodeprimidos. As pessoas que podem manter um plano de saúde evitam o *stress* do serviço do SUS.

A saúde precisa estar boa pra resistir aos súbitos percalços da vida. Ter reserva funcional auxilia a encarar o *stress*.

É até clichê dizer que prevenir é melhor que remediar. Os profissionais de saúde promovem isso aos seus pacientes, mas, com muita frequência, negligenciam isso. Como faça o que eu digo, mas não o que eu faço.

6.2 O suporte profissional

Problemas no trabalho são fatores importantes de *stress*, por isso, se não estiver feliz no seu trabalho, procure outro. Lembre-se que é mais fácil arrumar um emprego estando empregado. Mantenha seu currículo atualizado e valorize o *network* profissional, sempre que sair de um emprego deixe a porta aberta. Seja um profissional raro, você não será pago por quão bom é, mas por quanto você é raro. Faça o que ninguém sabe ou o que ninguém quer fazer, seja fiel a quem paga o seu salário e demonstre gratidão eterna aos seus mentores.

“Se está trabalhando em algo excitante e que gosta muito, não precisa ser empurrado para ter mais resultados. A visão o empurra”.

- Steve Jobs



6.3 O poder do *network*

Rede de relacionamentos e amigos virtuais contam pouco. Estou falando de amigos reais, aqueles que sentem dor por você, que a distância não interfere, que o tempo não afasta; amigos de verdade que você sabe que pode contar, nos dedos é claro. Aqueles que nas horas difíceis vão te apoiar sem julgar, vão te guiar sem cobrar e vão dividir o sofrimento com você sem reclamar.

“Amigo é coisa pra se guardar do lado esquerdo do peito” já dizia Milton Nascimento. Pegue novamente papel e caneta e escreva o nome deles. Agora, lembre-se, quando foi a última vez que você esteve com eles? Cuidado para não ser relapso.

“Você é eternamente responsável por quem cativas”.

- O Pequeno Príncipe

Crie o hábito de investir tempo nos relacionamentos, de valorizar os amigos e as realizações deles. Curta seus posts e comente suas fotos, isso gera reciprocidade, vale no virtual e na vida real, respeitando o distanciamento social neste momento em que estamos. Seja um amigo servidor e terá amigos fiéis. Seja uma **mola** para os seus amigos e eles não se negarão a sustentar a **lona** da sua cama elástica.

Pessoas que se sensibilizam com seu sofrimento são mais comuns do que amigos verdadeiros que se orgulham dos seu sucesso. Valorize-os.

7 - O EQUILÍBRIO DOS PRATOS CHINESES: A RODA DA VIDA



7.1 Malabarismo chinês

O equilíbrio de todas as nossas saúdes diminui a ansiedade e previne o *stress*. Envolve intenção, treino e motivação em equilibrar cada um desses “pratos chineses” continuamente.

Estamos falando da Roda da Vida, uma ferramenta excelente pra avaliações pessoais. É baseada na reflexão sobre várias áreas da sua vida diária, como qualidade de vida, saúde física e emocional, relacionamentos, carreira, desenvolvimento pessoal e espiritual.

É o alinhamento e a congruência entre todas as partes, que realmente nos ajuda a construir a prosperidade, o sucesso, a paz interior e a felicidade que tanto buscamos.

Quando não estamos bem em qualquer setor da vida, conseqüentemente, os demais acabam sendo impactados negativamente. Estes desequilíbrios limitam diretamente o nosso crescimento profissional, pessoal e emocional.

Para evitar este desequilíbrio é fundamental ter a clareza do estado atual, dos aspectos que você foca mais ou precisa melhorar, e daqueles que precisam continuar a serem bem cuidados para que a sua Roda da Vida gire efetivamente em total congruência com seus sonhos e metas. O ideal é que cada área analisada alcance pelo menos 60% de satisfação. Quando isso não ocorre, o alerta deve ser ligado, pois é um forte indicativo de que aquele ponto está sendo negligenciado e, portanto, sua mudança precisa ser trabalhada com urgência, antes que seja tarde.

Além do mais, é composta por quatro tópicos: pessoal, profissional, qualidade de vida e relacionamentos. Com notas que variam de um a dez, a Roda da Vida é um instrumento poderoso

de autoavaliação, porque permite que você analise e classifique cada uma destas áreas segundo o seu momento atual e que possa trabalhar tanto para elevar como para alinhar seus níveis de satisfação.

7.2 Aspectos pessoais



Desenvolvimento intelectual

Consiste em analisar, de um a dez, o nível de investimento atual em seu desenvolvimento pessoal, seus novos aprendizados e cursos. Tanto para o crescimento na carreira como pessoal.

Saúde

Se você apenas trabalha e nunca encontra um tempo para cuidar de sua saúde, com certeza sua Roda da Vida vai mostrar isso. Cuidar do seu bem-estar é importante para que tenha energia, ânimo, disposição e motivação para enfrentar sua rotina na clínica ou em casa, sem que tudo isso te destrua por dentro. O corpo dá sinais de quando algo não está em equilíbrio. Quando ignoramos isso, colocamos em risco a saúde. Ao identificar o nível de atenção que você tem dado a saúde, poderá tanto reavaliar seus comportamentos como manter o que está dando certo. É muito comum os profissionais de saúde negligenciarem a própria saúde.

Equilíbrio emocional

Aqui é o momento de pensar sobre isso e de aprofundar seu conhecimento sobre os sentimentos e as emoções. Nos referimos ao modo como lidamos com desafios, conflitos, medos e situações adversas, pois a reação nestes momentos define a qualidade de vida. Quanto mais equilibrado, melhor será o controle das emoções e as tomadas de decisão. Caso isso não esteja em sintonia, pode levar a ações impulsivas, descontrole e graves consequências.

7.3 Aspectos profissionais

Saúde financeira

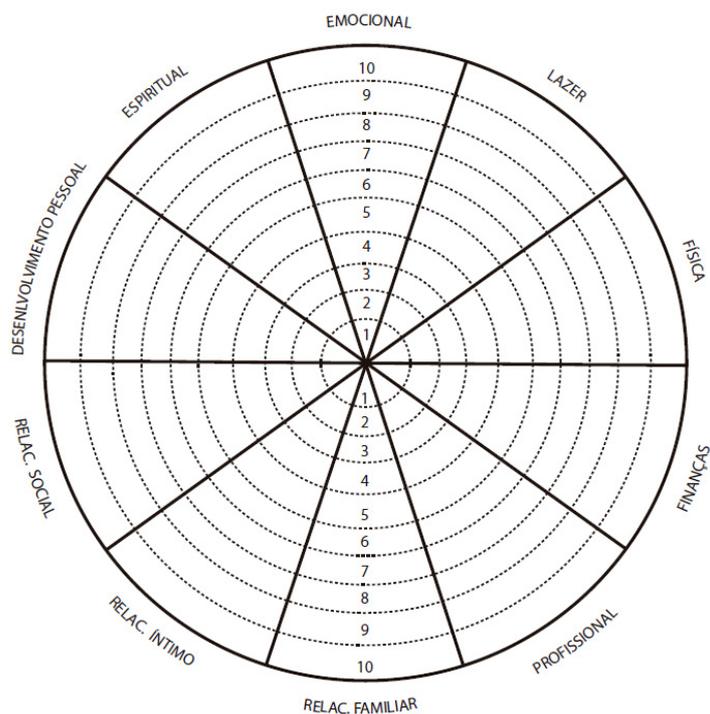
Quando os rendimentos não são suficientes ou incompatíveis com nossos esforços, gera um sentimento de angústia e frustração. E não há nada mais estressante que estar atolado em contas para pagar e dívidas.

Quando mesmo ganhando bem, os gastos são excessivos e, por isso, as contas não fecham. Ao analisar sua Roda da Vida, qual é o seu nível de satisfação financeira atual, terá uma dimensão mais exata do que precisa melhorar com relação às suas finanças ou se está tudo sob controle.

Contribuição social

Já parou para pensar em como o seu trabalho afeta a vida das pessoas à sua volta? Você sente que suas ações impactam nossa sociedade e no mundo para melhor? Tudo que você faz com amor e respeito, traz sempre um resultado positivo para a vida de alguém e também para a sua. Analise este quesito com carinho e veja onde você está impactando o mundo.

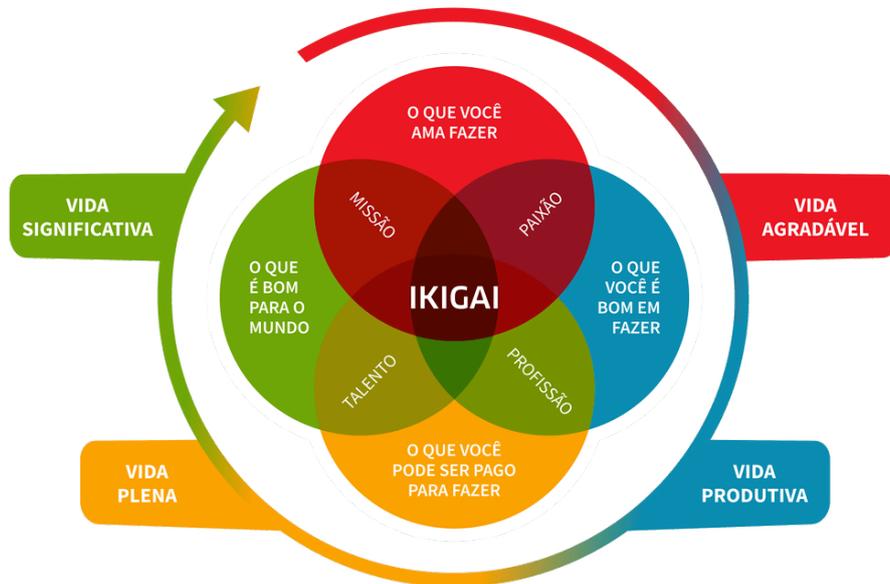
7.4 Dê uma nota para cada uma de suas saúdes



7.5 Ikigai

Já ouviu falar nesse termo? Vem do japonês e significa **propósito**.

O propósito é o que nos faz levantar todos os dias motivados a ir além e a fazer a diferença no mundo. Analise sua Roda da Vida e, com base nisso, procure tanto fortalecer seu propósito como buscar ferramentas para te ajudar a encontrar sua razão verdadeira de ser e de existir, ou seja, a sua grande missão.



Quando olhar para a sua Roda da Vida, veja se está equilibrada e quais pontos precisa dar mais atenção. Cultive a simplicidade e a paz de espírito. A felicidade não é um destino, é o conjunto de experiências durante o percurso.

Leonardo da Vinci já dizia que: “a simplicidade é o maior grau da sofisticação. E se, apesar de todas essas informações, você não conseguir reagir, busque ajuda especializada.”

Um fraternal abraço e boa sorte!

REFERÊNCIAS

CHIGA, A. **Gestão pessoal de stress**. 2004. Especialização (Monografia) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

DRUCKER, P. **O Gestor eficaz**. Rio de Janeiro: LTC, 2015.

EKER, H. **Os segredos da mente milionária**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 1992.

FERRIS, T. **Ferramentas dos titãs**: as estratégias, hábitos e rotinas de bilionários, celebridades e atletas de elite. 1 ed. São Paulo: Intrínseca, 2018.

MARQUES, J. M. **Roda da vida**: ferramentas de coach. São Paulo: IBC, 2017.

MEN, L. **Mecanismos neuropsicológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

SAINT-EXUPÉRY, A. **O pequeno príncipe**. edição completa. São Paulo: Geração Editorial, 2015.

TZU, SUN. **A arte da guerra: os 13 capítulos originais**. São Paulo: Grupo Novo Século, 2014.

DIRETORIA EXECUTIVA



Raul Canal

Presidente



Rodrigo Canal

Vice-presidente



Luis Flávio Carvalhais

Vice-presidente de
Segurança do Paciente
e Riscos Assistenciais



Waldy Fernandes

Diretor Jurídico



Ione Medeiros

Diretora Financeira



Alexandre Lemos

Diretor Comercial



Paloma Furtado

Diretora
Administrativa



Francisco Rossi

Diretor Científico



José Ramalho

Diretor de Gestão e
Planejamento Estratégico



José Lira

Diretor de Compliance
e Presidente do
Conselho Fiscal



Andrew Simek

Diretor de
Comunicação



José Mauro

Diretor de
Projetos Especiais



Luís Vargas

Diretor Comercial
do Cirurgia Segura



Central de Atendimento 24 horas: 0800-61-3333

SHS Quadra 02 - Bloco J - Sala 103 - CEP 70322-901 - Mezanino - Brasília (DF)

www.anadem.org.br

 [@anademoficial](https://www.instagram.com/anademoficial)  [/anademoficial](https://www.facebook.com/anademoficial)

Impresso em agosto de 2020. Valores e informações podem ser alterados sem aviso prévio. Para informações atualizadas consulte o site ou se informe pelo 0800 61 3333.