

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## GERIR STRESS E CONFLITOS...

Boletim nº 2



- A forma como cada um interage com quem vive;
- O tempo que passa em família;
- A forma como se relaciona com familiares, amigos/colegas;
- Os hábitos laborais/escolares;
- As atividades sociais.



**COVID-19 = ALTERAÇÃO DE ROTINAS**

- Partilhar o mesmo espaço físico, 24 h/dia, com quem vive;
- Não ter liberdade de opção entre sair ou ficar em casa;
- Contactar, apenas pelas redes sociais e/ou tlf. ou tlm., familiares, amigos/colegas;
- Trabalhar/estudar à distância ou não trabalhar/estudar.



**MUDANÇAS QUE PODEM PROVOCAR STRESS E CONFLITOS**

### O CONFINAMENTO E A INDIVIDUALIDADE DE CADA UM POTENCIAM

- \* frustração;
- \* medo;
- \* maior irritação ou zanga;
- \* menor tolerância e paciência, para com quem está mais próximo;
- \* situações de tensão, confronto e conflito;
- \* dificuldades em conciliar vários papéis no mesmo espaço físico - teletrabalho, tarefas domésticas, cuidar de menores ou maiores dependentes (maior sobrecarga e desgaste);
- \* reações positivas ou negativas por parte daqueles com quem vivemos;
- \* sentimentos incómodos - novos ou reincidentes.



Cofinanciado por:

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## GERIR STRESS E CONFLITOS...

Boletim nº 2



**STRESS** - surge como resposta do organismo a uma situação de pressão, a partir de um novo ou inesperado acontecimento que, de alguma forma, foge ao nosso controlo.



### PERANTE SITUAÇÕES DE STRESS

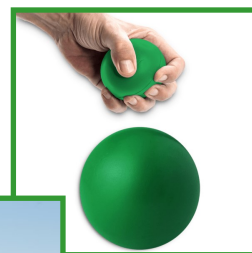
- 1. Organize as tarefas e estabeleça limites** - não se sobrecarregue, desenvolva as atividades ao seu ritmo, aprenda a dizer *não* de forma a dizer *sim* ao que verdadeiramente importa;
- 2. Melhore a relação consigo próprio** - seja positivo e menos agressivo para consigo;
- 3. Aprenda a relaxar** - num local mais isolado e confortável, relaxe; (concentre-se 10 a 15min);  
**controle a respiração** - inspire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca;  
**recorra a técnicas de relaxamento** - p.ex. yoga (<https://youtu.be/KCkOCxPSIKE>) e meditação;
- 4. Faça exercício regularmente** - mínimo 3X/semana em casa ou realize as *caminhadas* *higiénicas*;

**A atividade física ativa proporciona noites mais tranquilas, menos sintomas depressivos e maior resistência ao stress!**

- 5. Abstraia-se** - divertir-se (extra trabalho e/ou família), de forma a renovar a sua orientação no trabalho/vida pessoal e a recarregar as baterias.

**Faça uma pausa diária das tecnologias (desligue o computador e o telemóvel). Comece um projeto divertido ou continue a realizar o seu *hobbie* preferido, seja criativo!**

- 6. Mantenha uma rotina** - hábitos alimentares equilibrados (manter o peso, fazer as refeições principais nos horários habituais);
- 7. Evite o consumo de substâncias** - tabaco, álcool e drogas.



# GABINETE DE PSICOLOGIA

## GERIR STRESS E CONFLITOS...

Boletim nº 2



**CONFLITO** - quando uma ou mais pessoas estão perante ideias/interesses incompatíveis, pode promover mudanças (construtivas ou destrutivas) e gerar ansiedade física e mental.



### PERANTE UMA SITUAÇÃO DE CONFLITO

1. **Não recorra a expressões desagradáveis e ofensivas** - magoa o(s) outro(s), gera ressentimento e agrava o conflito em vez de resolvê-lo (poderá desabafar com um amigo);
2. **Reconheça a existência de um problema** - num momento oportuno (calmo) manifeste vontade/interesse em dialogar e resolver o conflito;
3. **Coloque-se no lugar do(s) outro(s)** - reflita sobre a sua opinião e os seus sentimentos, de forma de melhor compreender quem está junto de si e com quem está em divergência;
4. **Esclareça pensamentos e/ou sentimentos** - seus e do(s) outro(s),
5. **Dialogue e tente negociar** - quais as melhores estratégias, as necessidades de cada uma das partes e qual a melhor solução, desenvolvam um entendimento justo;
6. **Adote uma melhor e maior comunicação** - na resolução de problemas e na gestão de sentimentos e emoções. Fomenta uma relação mais verdadeira com aqueles que são próximos;
7. **Desculpe e peça desculpa** - por vezes magoamos o(s) outro(s) e vice-versa, importa reconhecer a situação, aceitá-la e esclarecê-la;
8. **Intervenha em situação de conflito (alheia)** - entre adultos e/ou crianças deve ser dada oportunidade para resolverem os conflitos entre si, contudo se a tensão intensificar ou a situação gerar agressão física, intervenha!

**Ajude os adultos e/ou as crianças a refletirem sobre as alternativas de resolução disponíveis e a optarem por aquela que se adequa à situação.**



# GABINETE DE PSICOLOGIA

## GERIR STRESS E CONFLITOS...

Boletim nº 2



### COMO PREVENIR O(S) CONFLITO(S)?

- 1. Gestão diária adequada** - definir para os elementos da família ou com quem partilha o espaço físico, a rotina diária e algumas regras (equilíbrio entre o tempo de trabalho, lazer, interação e para cada um);
- 2. Respeitar o espaço/tempo e opiniões/ideias** - delinear regras de convívio familiar e de comunicação, respeitar o tempo e o espaço de cada um e promover diferentes dinâmicas familiares;
- 3. Fomentar a comunicação positiva** - perante situações desagradáveis, recorra ao diálogo, exprima a sua opinião, explique o que sente (se achar que é o momento adequado). Proponha possíveis resoluções;
- 4. Promover a escuta ativa** - na rotina diária promova um momento para a partilha de interesses, preocupações, sentimentos e emoções (avaliar os acontecimentos do dia vs. planificar o dia seguinte);
- 5. Ser tolerante e tolerar** - face à sensibilidade de cada um, importa haver maior compreensão e respeito pelo outro;
- 6. Auto vs. Heteroconhecimento** - se possível, discernir o estado de cada interveniente. Caso aumente a tensão e o conflito agrave-se, afaste-se!



**Respire fundo, procure ficar sozinho (em alguma parte da casa) e regresse à conversa quando estiver mais calmo e capaz de manter um diálogo positivo.**

### *A UNIÃO FAZ A FORÇA!*

Para que este desafio seja ultrapassado, importa:

- revermos e reforçarmos os nossos comportamentos;
- sermos mais tolerantes, compreensivos e cooperativos;
- manifestarmos atenção e afeto com qualidade.

A Psicóloga  
Cátia Moreira