

12. DESCONTRAÇÃO MUSCULAR

Alternar a tensão e o relaxamento em zonas específicas do corpo permite aliviar o stresse acumulado nos músculos.

Exercício de Descontração Muscular

1. Comece por contrair um grupo muscular específico: face, mãos, ombros, pescoço, braços, abdómen, nádegas, coxas, entre outros.
2. Inspire e mantenha o músculo tenso por quatro a dez segundos.
3. Expire e relaxe imediatamente o músculo (não o descontrai gradualmente).
4. Descanse durante 10 a 20 segundos.
5. Repita o exercício para cada grupo muscular.
6. No final do exercício, é normal sentir-se um pouco sonolento, pelo que comece por mexer os dedos, mãos e pés e faça alguns alongamentos.

13. RESPIRAÇÃO

A respiração profunda acompanha o ritmo do organismo e favorece o relaxamento, devido à oxigenação dos órgãos.

Exercício Respiratório

1. Coloque a mão sobre o umbigo para sentir o movimento ascendente/ descendente da barriga enquanto respira.
2. Inspire pelo nariz, sustenha a respiração e conte até três. Ao inspirar, a mão que tem sobre o abdómen, vai subir.
3. Expire pela boca. Faça uma nova pausa para contar até três.
4. Continue a respirar profundamente, durante um minuto, fazendo sempre as pausas para contar até três.

STRESSE E DOENÇA ONCOLÓGICA



**Estratégias para
Reduzir o Stresse**

Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro

Serviço de Oncologia

Telefone: 212147300, extensão 2357

www.chbm.min-saude.pt

STRESSE E DOENÇA ONCOLÓGICA

As doenças oncológicas e todo o seu percurso (diagnóstico, tratamento) contém um conjunto de *stressores* capazes de desequilibrar a pessoa ao nível físico, psicológico, emocional, familiar, social e espiritual, limitando a sua autonomia e bem-estar.

Este folheto informa sobre algumas **estratégias que podem ajudar a reduzir o stresse**.

1. PENSAMENTO POSITIVO

Identificar e mudar pensamentos negativos. Agradecer as coisas boas que acontecem na vida.

2. EXPRESSÃO DE EMOÇÕES

Falar sobre o que se sente diminui as tensões geradas pela angústia e perdas.

3. DIETA

Fazer uma alimentação equilibrada; comer menos e mais vezes ao dia; e evitar a cafeína, o açúcar e o álcool.

4. TEMPO PARA SI

É importante tirar um tempo para fazer algo que se gosta, como ler um livro ou dar um passeio. O contacto com a natureza (barulho do mar, som dos pássaros, paisagem) ajuda a reduzir o stresse.

5. BOM SENTIDO DE HUMOR

Praticar o bom humor, rindo ou sorrindo, especialmente durante momentos difíceis.

6. CONVÍVIO SOCIAL

Manter uma vida social com amigos e familiares, ajuda a reduzir o stresse. Fazer uma pausa para café com um amigo no trabalho, conversar com um vizinho, telefonar a um familiar, são formas de reduzir o stresse, enquanto se promove relacionamentos duradouros com pessoas próximas.

7. EXERCÍCIO FÍSICO

Praticar, pelo menos, 30 minutos de algum tipo de exercício físico diário, como caminhadas na rua, na praia ou andar de bicicleta. O exercício diminui a quantidade de cortisol (hormona ligado ao stresse) e liberta endorfinas na corrente sanguínea, que promovem o bem-estar.

8. MUSICOTERAPIA

O som da música tem a capacidade de tranquilizar o organismo. Selecione uma lista das suas músicas favoritas, que lhe transmitam energia ou boas recordações, e use-a sempre que necessário.

9. BOA HIGIENE DE SONO

A quantidade adequada de sono contribui para a saúde e bem-estar. Recomenda-se um horário regular para dormir e acordar. Evitar sestas em caso de dificuldade em adormecer.

10. MEDITAÇÃO

A meditação aumenta a concentração e contribui para a eliminação de pensamentos confusos, devolvendo equilíbrio e paz interior. Pode ser praticada em qualquer lugar ou momento, preferencialmente num local sossegado, em posição confortável.

Existem vários tipos de meditação:

1.Meditação guiada: Deve-se formar imagens mentais de lugares ou situações que se considerem relaxantes, utilizando para isso os sentidos (cheiros, sons, imagens e texturas), podendo ser ou não guiada por um profissional.

2.Yoga: São realizadas posturas e exercícios de respiração com música relaxante, para promover um corpo mais flexível e uma mente calma.

3.Mindfulness ou atenção plena: Aumenta o foco e concentração no momento presente.

4.Mantra: Repete-se lentamente uma palavra, frase ou pensamento que ajude a acalmar, de forma a evitar distrações.

5.Tai chi: É um tipo de meditação com artes marciais chinesas, em que se realizam lentamente determinadas posturas e movimentos, enquanto se respira profundamente.

11. MASSAGEM

As massagens estimulam a circulação sanguínea e promovem o relaxamento dos músculos.