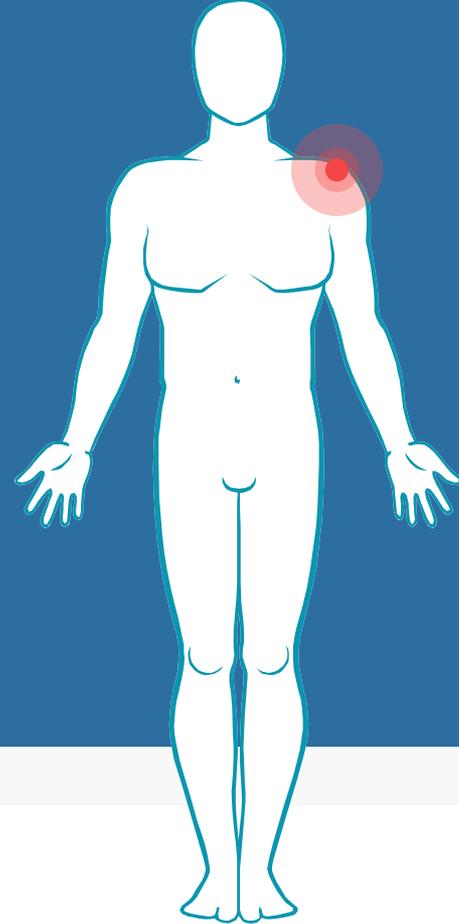


On-Call

Recursos Digitais

O Efeito Negativo
do *Stress* no Nosso Corpo



Quais os sintomas do *stress* no nosso corpo?

- Sintomas cognitivos;
- Sintomas emocionais;
- Sintomas físicos;
- Sintomas comportamentais.



Questões para identificar os sintomas cognitivos

- Tem dificuldade em concentrar-se?
- Tem frequentemente pensamentos acelerados que não consegue controlar?
- Pensa demasiado nas coisas?
- Repete muitas vezes os acontecimentos do dia na sua cabeça?
- Tem sonhos incomuns?
- Quando pensa em situações passadas, presentes ou futuras, concentra-se sempre nos aspetos negativos das mesmas?

Questões para identificar os sintomas emocionais

- Nota que se sente mais emocional do que o normal?
- É propenso a explosões de raiva, irritação ou tristeza?
- É provável começar a chorar se algo não correr bem no seu trabalho?
- Irrita-se facilmente?
- Tem sentimentos de pânico ou de que não está a controlar o seu trabalho ou certos aspetos dele?
- Sente-se deprimido ou desamparado quando pensa em certas situações de trabalho ou na sua carga de trabalho?
- Sente ansiedade relativamente ao seu trabalho?

Questões para identificar os sintomas físicos

- Tem uma falta constante de energia?
- Sente-se apático e sem motivação?
- Sofre de dores de cabeça ou enxaquecas regulares?
- Sofre regularmente de dores nas costas, ombros ou pescoço?
- Sofre de queda de cabelo?
- Tem notado alguma mudança na sua pele - comichão ou erupções cutâneas?
- Tem dores nos maxilares?

Questões para identificar os sintomas comportamentais

- Come para se acalmar ou para se sentir melhor?
- Fuma mais cigarros do que noutros trabalhos?
- Bebe mais álcool atualmente do que em empregos anteriores?
- Acha que trabalha em excesso?
- Está a afastar-se de grupos sociais ou de outras pessoas?
- Começou a roer as unhas ou adotou outros hábitos nervosos?
- Costuma adiar tarefas?
- Dorme o suficiente?
- Acha difícil levantar-se de manhã?



Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

