

## Gestão do Stress

*«A maior descoberta dos últimos tempos é que o ser humano pode mudar a sua vida, mudando a sua atitude.» psicólogo e filósofo americano William James.*

O nível de stress que uma pessoa vivencia está muitas vezes relacionado com a forma como ela interpreta os acontecimentos e não apenas com os próprios acontecimentos. E mesmo que possamos não ter consciência disso, todos nós lidamos com o stress na nossa vida diária. Por exemplo, quando uma pessoa vê televisão ou sai para dar um passeio a pé logo após uma discussão com alguém, está de facto a usar uma forma de gestão do stress, de forma a conseguir voltar ao equilíbrio naturalmente.

Este tipo de respostas são estratégias para lidar com o stress. Desta forma, lidamos com as pressões externas antes que estas se tornem realmente factores de stress disfuncional na nossa vida.

Qualquer pessoa pode aprender estratégias de gestão de stress, tal como yoga, meditação ou auto-hipnose. Você pode frequentar aulas, comprar livros ou cds e aprender técnicas muito simples de relaxamento que também serão abordadas aqui e podem ser praticadas em sua casa.

Um programa típico de gestão de stress irá incluir treino em áreas como técnicas de relaxamento, comportamento assertivo, estilo de vida saudável, gestão do tempo e solução de problemas e destina-se tanto a treino em grupo como individual para:

- definir o que é o stress
- ajudá-lo a compreender as causas do stress e como este o afecta pessoalmente
- informá-lo sobre técnicas e estratégias para combater o stress quando este ocorre; assim como localizar os estímulos e preveni-los em primeira instância; identificar os sintomas indicadores de stress antes que este atinja o seu pico, em que, tal como com muitos problemas físicos e emocionais, a prevenção é melhor do que a cura.

### Instruções para Participação

---

O pagamento do sinal, no valor de 20,00 euros, deverá ser feito até dia 26 de Setembro e poderá ser enviado através de cheque endossado a Ana Sofia Morgado ou transferência bancária para a seguinte conta: NIB 0007 0023 0069 2480 00436.

A recepção desta ficha, acompanhada do cheque ou comprovativo de transferência, confirmará a sua participação. **Envie ambos para: Rua do Bocage, 2 – 2815-686 Sobreda da Caparica.**

No caso de algum grupo não se realizar por insuficiência de inscrições, o sinal será devolvido na totalidade.

Os dados recolhidos são processados automaticamente e destinam-se à gestão do seu pedido e à apresentação de futuros eventos. Nos termos da lei, é garantido ao cliente o direito de acesso aos seus dados e respectiva rectificação. Caso não pretenda receber futuras informações, assinala com x

# Programa de GESTÃO DO STRESS



No âmbito da terapia e práticas de grupo, Sofia Morgado, Terapeuta diplomada de Hipnose Clínica, oferece a oportunidade de integrar um programa que compreenderá quatro sessões de 1h30, cuja dinâmica tem o objectivo de o ajudar a lidar com as pressões do dia a dia e a melhorar a sua capacidade de resposta às mesmas; identificar as crenças, pensamentos e imagens interiores que podem intensificar as respostas de stress e substituir as mesmas por formas de pensar mais construtivas e realistas.

Os participantes deste grupo irão aprender formas de lidar eficazmente com o stress que se faz presente na sua vida diária para que não seja criado um desequilíbrio entre os níveis de estímulo (indutores de stress) e resposta ao mesmo. Será feita uma introdução básica ao relaxamento físico e mental, assim como abordadas diversas técnicas tanto na teoria como na prática.

Os grupos incluem demonstração, discussão, trabalho em grupo, prática de auto-hipnose e imagética. A forma de apresentação envolve activamente os participantes e tem por objectivo tornar as sessões agradáveis, assim como úteis e informativas. Durante as práticas pode escolher sentar-se numa cadeira ou deitar-se no chão em colchonetes existentes para o efeito. Traga roupa confortável e que permita ajustar facilmente a temperatura do seu corpo.

Os participantes de qualquer grupo podem voltar a frequentar um grupo da mesma temática sempre que disponível e sem qualquer encargo adicional desde que dentro do prazo de três meses após o término do seu grupo, como uma forma de reforço ou acompanhamento.

**Datas para o próximo grupo (3ª feiras): 3, 10, 17 e 24 de Outubro de 2006**

**Horário:** das 20h00 às 21h30

**Valor:** 110 € (10% de desconto para quem tenha sido acompanhado pela terapeuta em sessões individuais nos seis meses anteriores) Terá de ser feito o pagamento de um sinal de 20 euros até dia 26 de Setembro de forma a assegurar a sua inscrição.

**Inscrições:** limitadas a grupos máximos de 6 pessoas

**Local:** Clínica Naturista Dr. Fernando Figueiredo  
Rua Maria n.º 47 – R/C - 1170-210 Lisboa (por trás da Igreja dos Anjos)

**Contactos:** Sofia Morgado - 965 098 529 - [sofia@universodeluz.net](mailto:sofia@universodeluz.net) - [www.sofiamorgado.net](http://www.sofiamorgado.net)

---

## Ficha de inscrição

Desejo inscrever-me no grupo de Gestão do Stress com início a 03-10-2006

Forma de pagamento (veja instruções no verso):

Junto cheque n.º \_\_\_\_\_ no valor de \_\_\_\_\_ s/ o banco \_\_\_\_\_

Junto comprovativo de transferência Bancária

Nome: \_\_\_\_\_ Data Nascimento: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_ Telef.: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_