



**camh**

Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

## **LUTANDO COM STRESS Artigo para o website**

*“Eu prefiro viver numa cidade pequena como St. Catharines, porque quando eu tentei morar em Toronto achei que era uma vida cheia de pressão. Se eu continuasse lá, eu sei que ficaria doente ou deprimido. Havia lá muita gente e muitos imigrantes com problemas. Temos que ser fortes para viver numa cidade grande. É mais fácil fazer amigos aqui do que em Toronto.”*

### **Vlad, da Romania**

“Stress” é o esforço físico, emocional e mental que se sente quando a vida usa demasiadamente a nossa energia.

Todos nós sentimos pressão no nosso dia-a-dia. Adaptar-se a um novo país e criar uma nova vida pode causar muita pressão. Ela pode ser causada pela dificuldade de fazer certas coisas tais como procurar trabalho ou aprender Inglês ou por coisas que deveriam ser divertidas como sair para conhecer pessoas ou criar novos amigos.

Pressão não pode ser evitada, mas as pessoas podem aprender como lidar com ela para que possam gozar a vida e reduzir a hipótese de virem a ficar doentes fisicamente ou mentalmente. Podem continuar com as actividades que os/as ajudava a sentir bem e calmos/as quando estavam no seu país. Talvez tenham também que tentar novos métodos para reduzir a pressão.

### **Sugestões para lidar com o stress**

Aqui estão algumas maneiras para lidar com o stress:

1. Seja flexível – saiba o que pode ser mudado e o que não pode. Concentre-se em coisas que podem ser controladas.
2. Ria-se muito – isso solta a tensão. Conte algumas anedotas, veja uma comédia, um filme cómico na televisão ou leia coisas divertidas.
3. Respire devagar - tire uns minutos do dia para andar mais lentamente e respire fundo e devagar. Isso relaxa o corpo e a mente.
4. Não se importe se fizer algum erro. Ninguém é perfeito e todos devem aprender através dos próprios erros.
5. Encare os problemas um de cada vez. É mais fácil resolver problemas quando eles são divididos, em vez de tentar lidar com tudo ao mesmo tempo.
6. Fale com outros sobre os seus problemas – partilhar um problema pode parecer mais maleável. Um amigo, conselheiro, ou colega de trabalho talvez esteja a passar pelo mesmo. Eles talvez possam até oferecer alguns conselhos.
7. É normal sentir-se triste – mudanças podem trazer um sentimento de perda da maneira como as coisas costumavam ser. Isto é verdade mesmo quando a mudança melhorou a qualidade de vida. Deve-se tirar tempo para lamentar uma perda e ajustar lentamente. Angústia também solta a tensão.
8. Aprenda a dizer “não” ao fazer muito. Pode ser difícil no início, mas seja realista – uma pessoa não pode fazer tudo.
9. Apanhe ar fresco – fazer exercícios e sair de casa pode ajudar a mente e o corpo se sentir melhor.
10. Brinque mais – divirta-se, é uma maneira natural para soltar os músculos presos. Tente divertir-se com um amigo, uma criança ou um animal de estimação.
11. Leia um livro ou uma revista que goste. Talvez lhe tire a ideia dos seus problemas por um tempo.
12. Meditação ou yoga pode ajudar uma pessoa a relaxar acalmando a mente. Yoga também estica os músculos gentilmente.

Você não precisa sofrer sózinho/a. Existe ajuda.

Onde encontrar ajuda ou mais informação:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

1 800 463 6273

Em Toronto 416 595 6111

O seu Departamento Público de Saúde – veja na sua lista telefónica local ou ligue para o 411.

O seu Centro Comunitário de Informação – veja na sua lista telefónica local ou ligue para o 411.

Os seus Serviços de fixação local

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)

[www.camh.net](http://www.camh.net)

[www.211Toronto.ca](http://www.211Toronto.ca)

**Adaptado de:**

**Sózinho/a no Canada: 21 anos para fazê-lo melhor**

**Um guia de ajuda a si próprio para recém-chegados singulares**

**Copyright ©2001 Centre for Addiction and Mental Health**

Coping with stress, Web article (Portuguese)