

LIVRETO INFORMATIVO DE CONTROLE DO ESTRESSE

~PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL~

[ポルトガル語]

ÍNDICE

1. Estresse dos estrangeiros que vivem no Japão -----	1
2. Conhecer o estresse -----	2
2.1 O que é estresse ?	2
2.2 Estressor	3
2.3 Reação ao stress	6
2.4 Estresse e Doença	7
3. Como conviver com o estresse -----	9
3.1 Em primeiro lugar, vamos reconhecer o agente estressor.	9
3.2 O próximo passo é: como solucionar bem	11
3.3 Tente dividir os seus problemas com outras	12
3.4 Alivie a reação ao estresse aprendendo à relaxar	13
3.5 Outras maneiras de minimizar ou resistir ao estresse.	15

(Apêndice) Lista de Entidades para Consultas

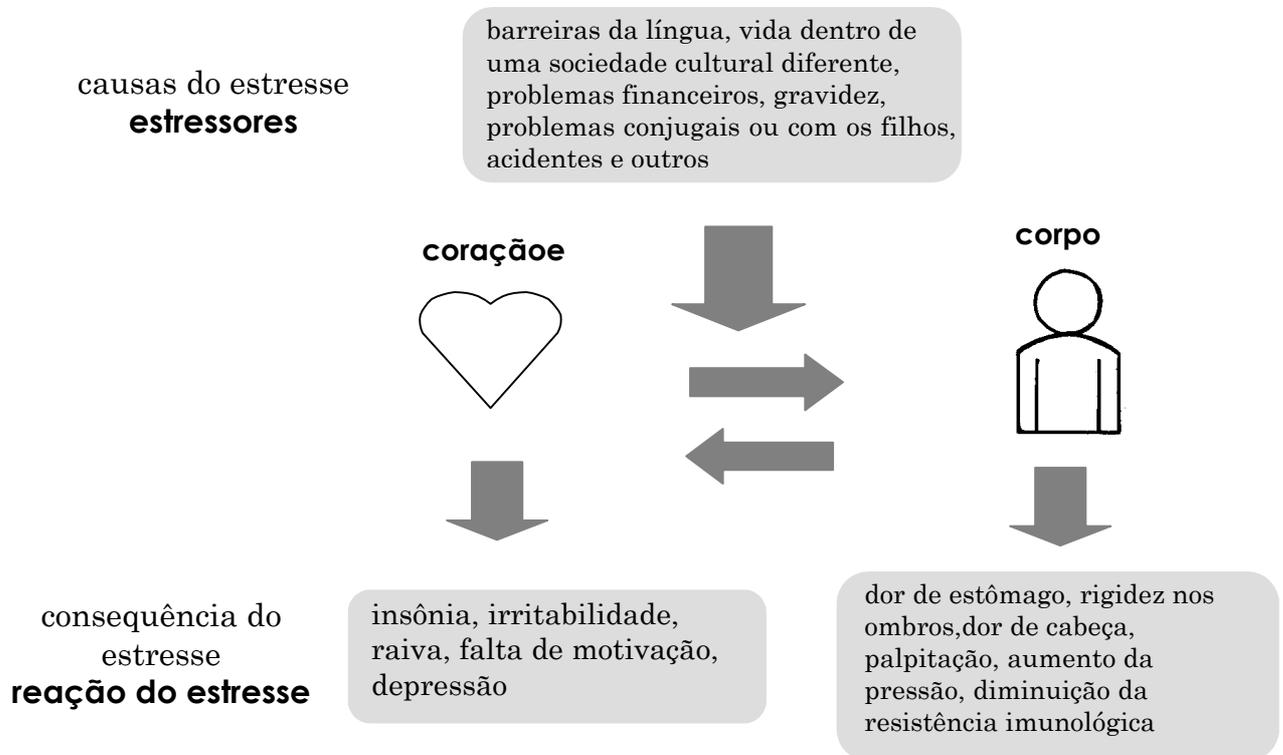
※ 出典・参考文献

- ◎ 「ストレスしのぎ辞典」 GAS研究会編集 2000年
- ◎ 「ストレスマネジメントワークブック」
大阪府健康福祉部地域保健福祉室地域保健課編集,
大阪府立こころの健康総合センター参事兼ストレス対策課長野田哲朗監修 2002年

2. Conhecer o estresse

2.1 O que é estresse ?

Estresse é o nome que se dá à reação psico-somática (emocional e física) para se adaptar aos estressores que surgem no decorrer do dia-a-dia.



Não existe só o estresse negativo. Existem também o estresse positivo. Se o indivíduo se expõe a um certo grau de estresse, isso pode motivá-lo à atividades. Diz-se então, que isso é um estresse de boa qualidade para a saúde psico-somática. Por outro lado, um estresse intenso que não consiga resolução por si, pode levar o indivíduo a se cansar demasiadamente, podendo causar às vezes, doenças físicas.

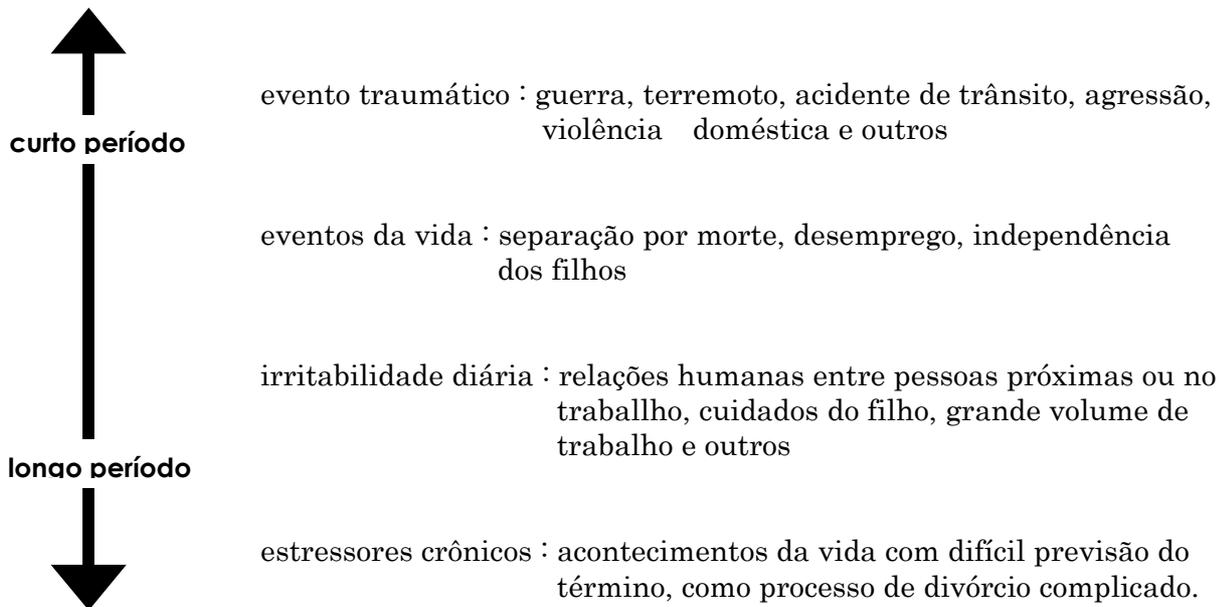
É importante conhecer o seu estado de estresse, a fim de ter um parâmetro para manter a condição de sua saúde como um todo.

2.2 Estressor

Todos os estímulos que recebemos tornam-se estressores e são divididos em:

- estressores de ordem física e científica : calor, frio, som, droga, odor, e outros.
- estressores de ordem biológica : microorganismos, pólen e outros.
- estressores de ordem social e emocional :
morte do cônjuge, divórcio, falência empresarial, mudança de trabalho.

Para a sociedade atual, que sofre mudanças bruscas, o estressor de ordem social e psicológica são fatores importantes. Os estressores de ordem social e psicológica são os seguintes:



Avaliação do grau de estresse

Método “Life event”, ou seja, parâmetros para avaliar o nível de estresse de acordo com os acontecimentos da vida diária.
(Parâmetros de “Holmes”)

Assinalar com um círculo, os itens que teve experiência nos últimos 12 meses. Some depois, os pontos da coluna à direita correspondentes aos seus itens assinalados.

ítems relacionados à alteração da vida diária		magnitude
1	morte do cônjuge	100
2	divórcio	73
3	separação do cônjuge	65
4	detenção em presídio	63
5	morte de parentes próximos	63
6	doença ou grande acidente pessoal	63
7	Casamento	53
8	Desemprego	50
9	reconciliação conjugal	47
10	demissão – aposentadoria	45
11	grande alteração na saúde ou no comportamento de algum membro de família	44
12	Gravidez	40
13	problemas na vida sexual	39
14	novo membro na família	39
15	grande alteração no ambiente do trabalho (junção de empresas ou alteração no sistema de trabalho)	39
16	grande alteração nas condições econômicas familiares	38
17	morte de amigos	37
18	mudança do local ou posição de trabalho	36
19	alteração na quantidade de brigas entre cônjuges	35
20	dívida no valor superior a 10 milhões de Yenes	31
21	perda de hipoteca (por não conseguir pagar as dívidas)	30
22	alteração no cargo de trabalho	29
23	saída dos filhos (da sua casa para outros locais)	29
24	problemas com familiares do cônjuge ou familiares dos irmãos	29
25	sucesso pessoal	28
26	ganho de emprego ou aposentadoria do cônjuge	26
27	graduação escolar ou elevar-se de grau escolar	26
28	alteração na condição da vida diária (construção de uma nova moradia, pioramento das condições ambientais)	25
29	alteração dos costumes pessoais	24
30	problemas com chefes no trabalho	23
31	alteração do horário ou condição de trabalho	20
32	mudança de residência	20
33	alteração na vida escolar	20
34	alteração na recreação	19
35	alteração nas atividades religiosas (igreja)	19
36	alteração na atividade social	18
37	dívida inferior ao valor de 10 milhões de Yenes	17
38	alteração no hábito do sono	16
39	alteração no número de membros de família para dialogar	15
40	alteração no hábito da refeição	15
41	férias prolongadas	13
42	Natal	12
43	pequena infração legal	11

Total	
mais de 300 pontos	experimentou um estresse muito forte. 80% das pessoas correm o risco de sofrer infarto do miocárdio ou depressão.
mais de 150 pontos	experimentou um estresse relativamente forte. 1 a cada 2 pessoas correm o risco de sofrer doença psicossomática no período de 6 a 12 meses.
menos de 150 pontos	não há muitas causas de estresse.
menos de 80	há poucas causas de estresse.

2.3 Reação ao stresse

Quem sente o stresse é o coração, porém, muitas vezes, as pessoas manifestam as reações do coração com o corpo para se defenderem. É frequente ocorrer dor de estômago ou diarreia em consequência ao estresse, podendo evoluir para insônia ou ansiedade, como resposta do coração. Esta reação varia de pessoa para pessoa.

Avaliação do nível da reação frente ao estresse.

Medida da reação ao estresse. (Medida do auto-reconhecimento em relação ao estresse).

Os 14 sintomas abaixo, servem de parâmetro para avaliar o quanto você se submeteu ao estresse nos últimos 6 meses.

Assinale com um círculo, os pontos que se relacionam consigo. No final, some-os e veja o total correspondente.

		sintomas	sente sempre	sente algumas vezes/dia	sente algumas vezes/semana	sente algumas vezes/mes	quase nunca sente
I	1	extremamente cansado	5	4	3	2	1
	2	dor de cabeça	5	4	3	2	1
	3	dor no pescoço ou ombro	5	4	3	2	1
	4	às vezes, o corpo enrijecido	5	4	3	2	1
	5	dor no peito	5	4	3	2	1
II	6	falta de concentração	5	4	3	2	1
	7	Insônia	5	4	3	2	1
	8	agonia por excesso de cansaço	5	4	3	2	1
	9	Indigestão	5	4	3	2	1
	10	faz uso de calmante ou sonífero	5	4	3	2	1
III	11	agonia mesmo retornando para casa	5	4	3	2	1
	12	fica zangado frequentemente	5	4	3	2	1
	13	Irritação	5	4	3	2	1
	14	Sensível	5	4	3	2	1

Total	
mais de 35 pontos	reação muito forte ao estresse
mais de 28 pontos	reação forte ao estresse
menos de 28 pontos	reação fraca ao estresse
menos de 21 pontos	reação muito fraca ao estresse. Há possibilidade de não ter-se avaliado corretamente

Ainda, some os pontos por agrupamento I (perguntas de 1 - 5); II (perguntas de 6 - 10); III (perguntas de 11 - 14). Seu total de pontos foi maior em qual dos grupos? Cada grupo representa reação ao estresse relacionado aos problemas corpóreos, do coração e de comportamento.

I (perguntas de 1 – 5)	reação ao estresse que se manifestam no organismo
II (perguntas de 6 – 10)	reação ao estresse que se manifestam no coração
III (perguntas de 11 – 14)	reação ao estresse que se manifestam na comportamento

2.4 Estresse e Doença

O corpo e o coração trabalham para se adaptar a qualquer tipo de ação do estressor.

Logo após uma ação do estressor, a resistência torna-se baixa, recobrando a sua força gradativamente. Contudo, se a pessoa se expõe ao estressor por longo período, a fadiga torna-se maior, e se por ventura, surgir um novo estressor neste momento, ocorrerá uma reação ao estresse muito maior.

Se o estresse for moderado, a reação será leve, mas se o estressor for demasiadamente grande, ou, se as medidas para a sua resolução for tomada de uma maneira incorreta, a reação ao estresse será intensa, podendo causar até alguma doença.

Atualmente, há uma atenção voltada na relação entre o estresse e a imunidade.

Quando o indivíduo se expõe ao estresse, há uma queda na resistência imunológica predispondo-o à contração de gripe ou pneumonia com maior facilidade.

Mas o inverso também acontece; a exposição ao estresse contínuo, provoca um aumento demasiado da resistência imunológica, causando uma reação alérgica ou a Doença Articular Reumatóide, que é uma doença que destrói os seus próprios tecidos.

Há relatos de diminuição no tamanho do tumor ou até o seu desaparecimento, após orientação de relaxamento aos pacientes com câncer. Deduz-se que, o relaxamento ativou o funcionamento do sistema imunológico e as células Killer destruíram as células tumorais.

Acreditando nesse tipo de recuperação, vamos aprender a técnica para o controle do estresse.

Doenças orgânicas relacionadas intimamente com o estresse (doenças psico-somáticas).

Sistema digestivo	Úlceras Gástrica e Duodenal, Colite Ulcerativa, Síndrome do Colo Irritado, Pancreatite Crônica.
Sistema circulatório	Doença Coronariana (Angina, Infarto do Miocárdio), Hipertensão Arterial.
Sistema respiratório	Asma Brônquica, Síndrome da Hiperventilação
Sistema dermatológico	Dermatite Atópica, Alopecia Areata, erupção.
Sistema neuro- muscular	Cefaléia devido à contração muscular, Enxaqueca, Síndrome vegetativo.
Sistema endocrinológico. metabólico	Diabete, Inapetência nervosa.

Doenças emocionais relacionadas com o estresse

Ansiedade Nervosa (Síndrome do Pânico)

a ansiedade surge repentinamente podendo causar palpitação, falta de ar, dificuldade respiratória.

Distúrbio Emocional Pós traumático

transtorno na vida diária como fobia, insônia, “flash-back” após ter tido uma experiência amedrontadora com risco de vida.

Depressão

falta de ânimo com diminuição no humor. pensa-se, às vezes em suicídio.

Dependência alcoólica.

transtorno na vida social por falta de controle na ingestão do álcool.

Transtorno da Conduta Alimentar

excesso na ingestão alimentar ou regime de emagrecimento exagerado com episódios de vômito repetitivo devido à perda da auto-imagem.

Distúrbio Somatoforme

mesmo com corpo saudável, há sintomas de tontura, palpitação, sintomas de engasgamento e outras sensações de dores generalizadas pelo corpo.

Distúrbio Adaptativo

incapacidade de adaptação por excesso de estresse de trabalho, sentindo depressão, ansiedade, preocupação.

3. Como conviver com o estresse

3.1 Em primeiro lugar, vamos reconhecer o agente estressor.

O estresse pode aumentar ou diminuir conforme o reconhecimento do agente estressor. Como o seguinte caso, por exemplo:

Um(a) estrangeiro (a) que ainda não é fluente na língua japonesa, recebeu a seguinte advertência do seu colega japonês: -é mal educado falar dessa maneira; neste caso você deverá falar.....
O estrangeiro sentiu-se envergonhado e triste, e começou a pensar que havia sido mal educado com os japoneses até aquele momento, tendo-os deixados certamente com raiva dele. A partir disso, começou a ter dificuldade de se comunicar nesta língua, e sempre que era necessário falar algo em japonês, sentia dor de estômago.

Uma convicção irracional do tipo : “não devo errar ; tenho que ser perfeito, não posso deixar que chamem minha atenção”, faz com que você se veja negativamente e não traz bons resultados nem boas emoções.

É natural que o referido estrangeiro não consiga falar bem a língua japonesa. Ele deveria considerar a advertência do colega japonês como um conselho e tomar cuidado nas próximas conversações. É praticando diálogos desta forma que se vai dominando uma língua. Se você (estrangeiro) estiver conversando na língua japonesa com um japonês e este fizer uma expressão estranha, que tal perguntar-lhe : -será que falei algo estranho? Será que poderia me ensinar uma maneira correta de expressar isso?

Este diálogo pode ser até uma oportunidade para tornarem-se amigos.

O estresse desse estrangeiro é um fruto de uma convicção irracional. Os problemas e sentimentos são determinados de acordo com “como se aceita” e “reconhece os acontecimentos”.

Consegue-se resolver uma etapa do estresse quando se consegue converter uma convicção irracional em racional.

<Exemplo de pensamentos irracionais:>

1) palavras

palavras ou expressões determinativas como “deve-se fazer”

2) gênero

funções do homem e da mulher estabelecidas pela sociedade.

3) Preconceito, costumes

“a pessoa de XXX nacionalidade é barulhenta”, ou “no Japão se faz assim, e assim é que deve ser feito”etc.

4) outros

“Mito do Instinto Maternal” ou seja, um Mito que se acreditava, de princípio, que fosse seguro mas que na verdade é algo irracional.

<Ítems de reconhecimento sobre depressão>

- 1) Determinar algo por si sem ter fundamento concreto.
- 2) Determinar algo com SIM ou NÃO, sem ter flexibilidade
- 3) Notar sempre, somente as coisas que lhe incomoda e decidir a resolução.
- 4) Pensar exageradamente nos seus insucessos e defeitos e não conseguir valorizar as suas boas qualidades e sucessos.
- 5) Pensar que tudo dá errado só por ter falho em um fato.
- 6) Culpar-se mesmo que não tenha motivos para tal.
- 7) Determinar as coisas de acordo com os seus sentimentos.

Será que não há problemas no seu modo de reconhecer os acontecimentos?

Se você perceber que sim, então mude, para melhorar, nem que seja aos poucos.

3.2 O próximo passo é : como solucionar bem

Assim que perceber um agente estressor, tente resolvê-lo antes que a reação a este estresse torne-se maior.

Boa resolução: tentar solucionar a situação positivamente.

- 1) esforçar-se para tentar resolver o problema
- 2) solucionar um problema por vez
- 3) procurar soluções conversando com outras pessoas.

Má resolução: fugir do problema evitando pensar sobre o assunto.

- 1) culpar as outras pessoas pelo seu problema
- 2) sobrecarregar-se sem dividir o problema com outras pessoas
- 3) fugir para um comportamento não produtivo
alcoolismo, fumo, alimentação exagerada, jogos, agressão, enclausuramento

Seguir as etapas abaixo para tentar resolver os problemas.

- I Discernir bem o problema
- II Levantar as várias maneiras de solucionar o problema
- III Averiguar se essas maneiras são possíveis de resolução ou não
- IV Escolher a melhor maneira de solução
- V Colocar em ação a forma de solução e fazer uma retrospectiva. Se não estiver dando certo, começar de novo.

3.3 Tente dividir os seus problemas com outras pessoas, não se sobrecarregando sozinho.

Há ocasiões em que deparamos com um grande estresse e não conseguimos solucionar sozinho. Quando temos várias pessoas para solicitar algum conselho ou dividir um problema, torna-se mais fácil resolvê-lo.

Dependendo do problema, às vezes é melhor levar o assunto às entidades especializadas. Ao perceber que você é incapaz de resolver o problema sozinho, tome coragem e consulte um especialista.

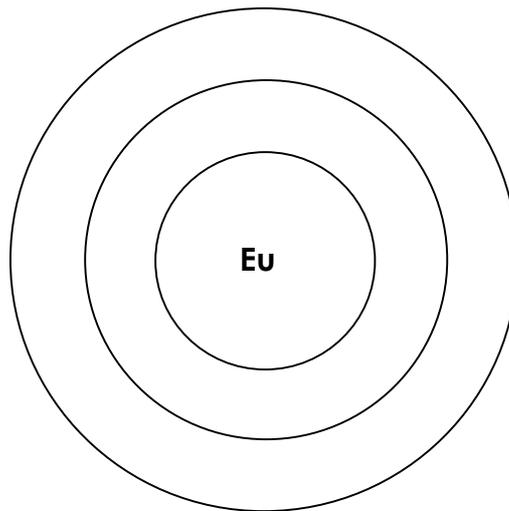
Além disso, existem grupos de auto-ajuda, que apoiam entre si para tentar resolver problemas da melhor forma possível. É um espaço de ajuda mútua, onde se tem oportunidades de aprender novas soluções, e ao mesmo tempo, fornecer suas experiências para o proveito dos demais participantes.

No final deste panfleto, há uma lista de locais onde poderá receber essa orientação.



Mapa de Relações Humanas e Esquema de pessoas que você pode solicitar ajuda

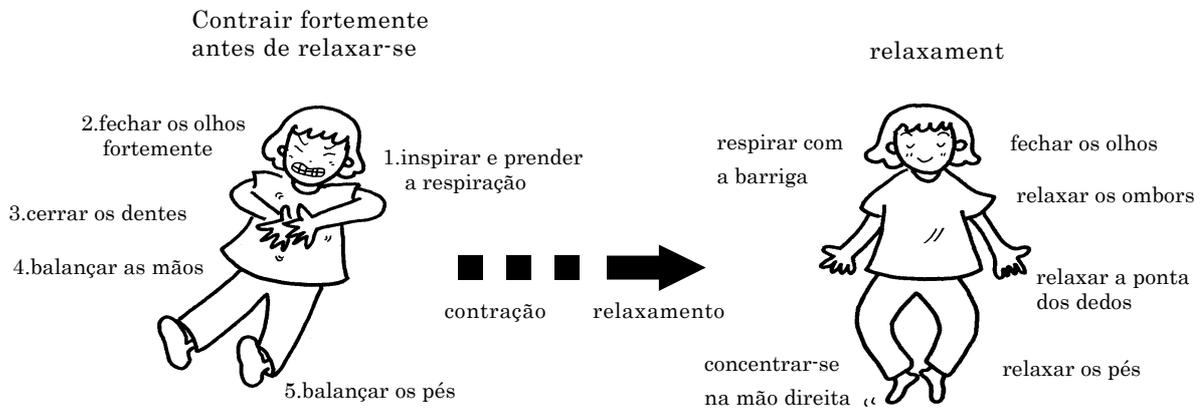
Escreva na ilustração ao lado, o relacionamento entre você e as principais pessoas que lhe dão apoio. (esposo(a), amigo(a), mãe, irmão, etc.)



3.4 Alivie a reação ao estresse aprendendo à relaxar

(1) Relaxamento muscular progressivo (Relaxar os músculos repentinamente)

Veja a ilustração abaixo. Primeiro contraia todos os músculos do corpo, fortemente. Mantenha-se deste jeito por aproximadamente 20 segundos. Em seguida, relaxe-se, abruptamente. É importante perceber que os músculos que estavam contraídos, ficaram bem relaxados.



(2) Treinamento autogênico (Método de auto-hipnose desenvolvido pelo médico psiquiatra Dr. Schulz)

Regras do exercício

Fórmula básica: respiração do tipo abdominal (os sentimentos ficam bem calmos).

1-Sinta como que se os seus braços e pernas estivessem bem pesados. (Começar o treino pelo braço que mais utiliza)

2-Sinta como que se os seus braços estivessem quentes (imaginar o local quente).

3-O coração bate serenamente.

4-A respiração está bem leve.

5-A barriga está quente.

6-A testa está fresca.

Resolução : abrir os olhos lentamente flexionando e estendendo os braços. (não é necessário fazê-lo antes de dormir).

(3) Imagem

Deixar gravado imagens de sua preferência: paisagem, lembrança, cheiro, cor e reproduzi-las na sua mente com os olhos fechados, ouvindo silenciosamente. A imagem chegará de uma maneira agradável e o deixará bem disposto.

(4) Música

Quando for relaxar, convém escutar uma música tranquila para potencializar o seu efeito. Procure uma música do seu agrado.

Por exemplo:

música para relaxar	:	Ária na Corda Sol (J.S.Bach)
música quando está depressivo	:	Finlândia (Sibelius)
música para animar	:	Dança do Sabre (Khachaturian)

(5) Passeio silvestre

O verde, o cheiro das árvores, o vento gostoso, a melodia dos riachos, o canto dos pássaros são ótimos relaxantes que trabalham nos 5 órgãos dos sentidos, que são: visão, audição, olfato, paladar e tato.

(6) Banho de águas termas (ONSEN)

Quando está com estresse, tomar um banho nas águas termas é uma maneira rápida e fácil para se tratar. Contudo, tome cuidado para que a temperatura da água não seja excessivamente quente ou gelada, pois poderá obter um resultado oposto.

(7) Aroma

Recentemente a aromaterapia está na moda. As fragrâncias com efeito sedativo relaxa o nervo simpático.

(8) Chá

Quando se toma um chá quente vagarosamente, necessita-se de uma respiração abdominal profunda levando conseqüentemente ao relaxamento. Além disso, obtém-se um efeito medicinal da cafeína do chá.

(9) Meditação

O efeito sedativo também se obtém com as práticas de meditação como ZEN, YOGA, KENDO.

3.5 Outras maneiras de minimizar ou resistir ao estresse.

(1) Reajustar o hábito diário pessoal.

- 1- Reservar horas adequadas para o sono. (7- 8 horas).
- 2- Não fumar.
- 3- Manter o peso corporal equilibrado.
- 4- Não exceder na ingestão do álcool.
- 5- Praticar esporte pelo menos 1 vez por semana.
- 6- Comer diariamente a refeição da manhã.
- 7- Não comer entre as refeições.

(2) Nutrição

As vitaminas B1: (carne suína, grãos, arroz integral, gergelim), vitamina C (frutas, legumes), cálcio (leite e peixes pequenos), são nutrientes que aumentam a resistência ao estresse.

É importante nutrir-se, levando em consideração esses fatores.

(3) Sono

É sempre bom dormir quando se está cansado. O sono tem um ritmo de aproximadamente 90 minutos; o sono torna-se gradativamente profundo após 30 a 60 minutos e depois de 1 hora, entra-se na fase do sono REM que é a fase do sonho. É a fase do sono REM que se resolve as insatisfações emocionais, por isso também é chamada de fase do sono emocional.

O ideal é dormir durante 7 a 8 horas por dia. Contudo, é válido também dormir apenas nos momentos de sono, ou mesmo que não durma o suficiente, conseguir acordar no horário habitual.

Procure um médico para receber medicamento adequado, quando estiver sofrendo de insônia.

(4) Esporte

Chama-se de esporte aeróbica ou exercício aeróbico, os exercícios de longa duração com uso de músculos de grande porte sem falta de oxigênio. Por outro lado, os exercícios de curta duração, com falta de oxigenação (esportes competitivos como corrida de curta metragem, ou natação), são chamados exercícios não aeróbicos.

Os exercícios como corrida leve, natação de longa metragem, ciclismo, caminhadas, pular corda são aeróbicos que aumentam a função pulmonar e cardíaca, e eliminam gradativamente os produtos oriundos do estresse.

(5) O falar e o ouvir

É importante desabafar as causas do seu nervosismo; isso alivia as emoções e o seu coração fica mais leve, diminuindo conseqüentemente o estresse.

Saber ouvir as pessoas também é importante. Basta ouvir com atenção e não dar palpites desnecessários. Isso ajudará a fortalecer um bom relacionamento humano.

(6) Rir e chorar

Diz-se que, rir e chorar de acordo com os próprios sentimentos faz bem ao alívio do estresse.

(7) Cantar e dançar

Cantar e dançar alegremente, tem o mesmo efeito de praticar esportes.

Apêndice:Lista de Entidades para Consultas (Referência:Interpeople Directory e outros)

Entidades	Serviços Ofrecidos	Telefone	Dias de atendimento	Horario de Atendimento	Idioma de Atendimento
Centro de Saúde Mental do Governo de Osaka	Consulta Telefônica (orientação)	06-6607-8814	segunda a sexta	9:30-12:00 13:00-17:30	Japonês
Centro Municipal de Saúde Mental de Osaka	Consulta Telefônica (orientação)	06-6636-7867	segunda a sexta	10:00-15:00 17:00-21:00	Japonês
Beifinders Internacional	Consulta Telefônica (orientação)	06-6251-4343	Todos os dias	24 horas	Japonês
Linhade Vida de Kansai	Consulta Telefônica (orientação)	06-6309-1121	Todos os dias	24 horas	Japonês
Centro de Aconselhamento de Kansai	Consulta Telefônica (orientação) Consulta cobrada. A primeira consulta é gratuita, somente nos dias 10 e 20 do mes	06-6881-2588 (necessita marcar hora)	segunda a sábado	10:00-21:00	Japonês
Centro deAconselhamento Internacional de Kobe	Consulta Pessoal. Consulta cobrada.	078-856-2201	Não determinado		Japonês, Inglês, Espanhol sem horário fixo
Centro de Aconselhamento de Resolução	Consulta Pessoal. Consulta cobrada.	072-867-4437	segunda a sexta Sábados ocasionalmente	10:00-19:00	Inglês
Fundação de Intercâmbio Internacional de Osaka	Consulta Telefônica (serviço integral)	0724-60-2371	segunda a sexta	9:00-17:45	Inglês, Chinês
Serviço de Aconselhamento em Chinês	Consulta Telefônica (serviço integral)	06-6903-9595	segunda, quarta e sexta	10:00-17:00	Chinês (Pekinês), Taiwanês
Associação de Intercâmbio Cultural e Comunicação de Toyonaka	Consulta Telefônica e Entrevista Pessoal (serviço Integral)	06-6843-4343	quinta e sexta quinta e sexta quinta	10:00-16:00 (quinta) 10:00-19:00 (sexta) 10:00-16:00 10:30-15:30	Japonês, Inglês, Chinês Coreano Espanhol e Português
Serviço do Governo de Osaka sobre Informações para Estrangeiros	Consulta Telefônica (serviço integral)	06-6941-2297	segunda a sexta	9:00-17:00	Japonês, Inglês, Coreano, Português, Espanhol, Chinês, Tailandês, Filipino
Serviço Municipal deOsaka sobre Informações para Estrangeiros					
Departamento de Aconselhamento para Residentes do Município de Osaka	Consulta telefônica e consulta pessoal(da prefeitura)	06-6208-5080	segunda a sexta	9:00-17:30	Inglês, Chinês, Coreano, Tailandês (Somente segunda) Português (somente terça) Indonésio (Somente quarta) Espanhol (Somente sexta)
Aconselhamento Legal	Consulta de Orientação sobre Problemas Legais	06-6772-1127 (necessita marcar hora)	quarta-feira (primeira e terceira)		Inglês, Chinês, Coreano, Tailandês, Português, Indonésio, Espanhol

Entidades	Serviços Oferecidos	Telefone	Dias de atendimento	Horário de Atendimento	Idioma de Atendimento
Network para Estrangeiros 119	Consulta Telefónica (serviço integral)	090-3009-3619	terça	19:00-21:00	Inglês, Português, Espanhol
Fundação de Casa Internacional de Osaka Information Plaza	Consulta Telefónica (Serviço de Informação para estrangeiros sobre a vida diária)	06-6773-6533	segunda a sexta	9:00-17:00	Inglês, Chinês, Coreano, Tailandês (Somente segunda) Português (Somente terça) Indonésio (Somente quarta) Espanhol (Somente sexta)
Associação de Esposas Estrangeiras dos Japoneses	Consulta Telefónica sobre problemas de mulheres em geral	06-6418-9957	Ocasionalmente		Inglês
Centro Multicultural de Informação e Assistência	Consulta Telefónica (serviço integral)	06-6973-7515	sexta	18:00-21:00	Inglês, Chinês, Português, Espanhol (Outros idiomas com prévia confirmação)
O.N.G. Vieinh em Kobe	Consulta Telefónica sobre problemas da vida diária em geral	078-736-2987	Todos os dias exceto feriados	9:00-15:00	Japonês, Vietnamita
Comité de Cooperação Internacional Arcebispo de Osaka	Consulta Telefónica sobre problemas da vida diária em geral	06-6941-4999	segunda a sexta	24 Horas	Inglês, Espanhol
			quarta	24 Horas	Francês
			confirmar previamente		Filipino
Centro de Informação da Imigração de Osaka	Consulta Telefónica (problemas de visto, entrada e saída do país)	06-6774-3409~3410	segunda a sexta	9:00-12:00 13:00-16:00	Inglês, Chinês, Português (Todos os dias exceto quarta) Espanhol (somente quarta)
Divisão para as Liberdades Cívicas do Departamento de Assuntos Legais de Osaka	Consulta Telefónica (problemas de direitos humanos)	06-6942-1481	segunda-sexta	8:30-17:00	Japonês
	Consulta Pessoal (problemas de direitos humanos)		segunda a sexta	9:00-12:00 13:00-16:00	Japonês
	Consulta Telefónica (problemas de direitos humanos)		quarta	13:00-16:00	Chinês
	Consulta Telefónica (problemas de direitos humanos)		quarta-feira (primeira e terceira)	13:00-16:00	Inglês
Linha de Emergência em Direitos da Mulher	Consulta Telefónica (problemas relacionados com direitos da mulher)	06-6942-1238	segunda a sexta	8:30-17:00	Japonês
Linha de Emergência em Direitos das Crianças	Consulta Telefónica (problemas relacionados com direitos das crianças)	06-6942-1183 0120-793148	segunda a sexta	9:00-16:00	Japonês
Centro de Apoio para vítimas de Osaka	Consulta Telefónica (problemas relacionados com vítimas de crimes, acidentes, violência, etc.)	06-6871-6365	segunda a sexta	10:00-16:00	Japonês

Entidades	Serviços Ofrecidos	Telefone	Dias de atendimento	Horario de Atendimento	Idioma de Atendimento
Centro de Ajuda Legal para Coreanos	Consulta Telefónica (problemas legais)	06-6731-3520	segunda a sexta (sábado só pela manhã)	10:00-17:00	Japonês, Coreano
Asociación de Advogados de Osaka. Atendimento telefónico de Defesa dos Direitos Humanos dos Estrangeiros	Consulta Telefónica (problemas de direitos humanos)	06-6364-6251	sexta-feira (segunda e quarta)	12:00-17:00	Inglês, Chinês, Coreano
Consulta telefónica sobre Assédio Sexual	Consulta Telefónica (assédio sexual)		quinta-feira (segunda)	11:30-13:30	Japonês
Consulta Telefónica para Direitos Infantis	Consulta Telefónica (problemas relacionados com direitos das crianças)		quarta	15:00-17:00	Japonês
Consulta Telefónica para Vítimas de Crimes	Consulta Telefónica aos problema relacionados às vítimas de crime		terça	15:00-18:00	Japonês
Himawari	Consulta Telefónica (direitos de idosos, pessoas com incapacidade física e mental, problemas de controle de patim ônios.	06-6364-1251	sexta	13:00-16:00	Japonês
Centro de Consulta sobre Acidentes de Tráfego	Consulta Telefónica (problemas relacionados com acidentes de tráfego)	06-6364-4652	dia 10 de todo mês	11:00-12:00 13:00-16:00	Japonês
Centro Tutelar e de Apoio de Osaka	Consulta Telefónica (problemas relacionados com os direitos de pessoas sem capacidade de discernimento)	06-6764-5600	segunda a sexta	10:00-16:00	Japonês
Serviço de Emprego de Osaka	Consulta Telefónica (problemas trabalhistas)	06-6949-6490	terça e quinta	10:00-15:00	Inglês
Centro de Emprego para Estrangeiros de Osaka	Consulta Telefónica (emprego para estudantes estrangeiros e/ou técnicos)	06-6241-5606	segunda a sexta	10:00-16:00	Inglês, Chinês
Serviço de Emprego de Yodogawa	Consulta Pessoal (apresentação de oportunidades de trabalho)	06-6885-2810	sexta-feira (segunda e quarta)(confirmar préviamente)	13:00-17:00	Inglês
	Consulta Pessoal (apresentação de oportunidades de trabalho)		segunda-feira (primeira e terceira) (confirmar préviamente)	13:00-17:00	Chinês
	Consulta Pessoal (apresentação de oportunidades de trabalho)		quarta (confirmar préviamente)	13:00-17:00	Português
	Consulta Pessoal (apresentação de oportunidades de trabalho)		terça-feira (segunda e quarta) (confirmar préviamente)	13:00-17:00	Espanhol
Serviço de Emprego de Sakai	Consulta Pessoal (apresentação de oportunidades de trabalho)	0722-22-5049	confirmar préviamente	13:00-17:00	Inglês, Chinês, Português e Espanhol
Serviço de Emprego de Kadoma	Consulta Pessoal (apresentação de oportunidades de trabalho)	06-6906-6831	confirmar préviamente	13:00-17:00	Inglês, Chinês, Português e Espanhol
União Higoro	Consulta Telefónica sobre problemas de trabalho	06-6942-0219	segunda-sexta (Ocasionalmente aos sá bados)	10:00-17:00	Japonês

Entidades	Serviços Ofrecidos	Telefone	Dias de atendimento	Horario de Atendimento	Idioma de Atendimento
União Mukogawa	Consulta Telefónica e Consulta Pessoal sobre problemas de trabalho	06-6481-2341 (marcar hora)	segunda a sexta	9:00-17:00	Japonês (Inglês, Chinês e Espanhol, não determinado)
Network de Kansai para Defesa de Direitos de Todos os Trabalhadores Imigrantes e seus Familiares	Consulta telefónica (problemas relacionados aos direitos humanos)	06-6910-7103	segunda a sexta terça quarta quinta sexta	14:00-17:00 14:00-17:00 14:00-17:00 14:00-20:00 14:00-17:00	Japonês Coreano Chinês Inglês, Espanhol Tailandês
Centro de Seguro e Saúde Ocupacional de Kansai	Consulta Telefónica sobre problemas de trabalho, especialmente, seguro por acidente de trabalho e enfermidades ocupacionais)	06-6943-1527	segunda a sexta	10:00-17:00	Inglês, Espanhol
Centro de Estabilidade Trabalhista de Indústria (NIKKEI OSAKA)	Consulta telefónica (trabalho, problemas trabalhistas e da vida diária)	06-6947-7950	segunda a sexta	9:30-16:30	Português
Centro de Aconselhamento para Mulheres do Governo de Osaka	Consulta Pessoal sobre problemas e preocupações da mulher	06-6910-8401 (cassete informativo) 06-6910-8588 (em Japonês)	quarta e sexta primeiro sábado Segundo Sábado Terceiro Sábado	9:30-16:30 14:00-16:00 14:00-16:00 14:00-16:00	Espanhol Coreano Chinês Inglês
Centro de Aconselhamento para Mulheres do Governo de Osaka	Consulta Telefónica sobre problemas femininos (violência ou maltrato por parte do esposo)	06-6728-8858	segunda a sexta	9:30-16:30	Inglês
Centro de Mulheres de Osaka	Consulta Telefónica (problemas relacionados com a mulher)	06-6930-7666	segunda a sexta	13:00-20:00 (Exceto os feriados e durante o mês de Agosto)	Japonês
Associação para a Prevenção de Abuso Infantil	Consulta Telefónica (abuso e maltrato infantil)	06-6762-0088	segunda a sexta	11:00-17:00	Japonês (Inglês, não determinado)
Linha de Urgência Central do Governo de Osaka para mulheres	Consulta Telefónica (para mulheres vítimas de abuso sexual)	06-6767-0110	segunda a sexta	9:00-17:00	Japonês
Centro de Educação Pré-escolar Municipal de Osaka	Consulta Telefónica (problemas de saúde, criança, educação e vida diária do filho)	06-6448-2000	segunda a sexta	10:00-12:00 13:00-16:00	Japonês
Centro de Informação e Aconselhamento sobre Cuidado Infantil da Prefeitura de Osaka	Consulta Telefónica (problemas ou dúvidas relacionadas com filhos)	06-6354-4152	segunda, quarta a sexta sábado, Domingo, Feriado	10:00-20:00 10:00-17:00	Japonês Japonês
Centro de Ajuda para Adolescentes Grávidas em Crise	Consulta Telefónica (para adolescentes que têm problemas durante a gravidez)	06-6761-1115	segunda a sexta	10:00-17:00	Japonês
Linha de Urgência para Pais e Filhos sem vínculos de sangue	Consulta Telefónica (problemas de pais e filhos adotivos e pais por segundo matrimónio)	06-4304-1085	segunda a sexta	11:00-17:00	Japonês

Entidades	Serviços Ofrecidos	Telefone	Dias de atendimento	Horário de Atendimento	Idioma de Atendimento
Serviço Central de Orientação Infantil da Prefeitura de Osaka	Consulta telefónica (problemas de filhos)	06-6797-6520	segunda a sexta	9:00-17:30	Japonês
AMBA Centro Internacional de Informação Médica Kansai	Consulta Telefónica (Problemas médicos)	06-6636-2333	segunda a sexta	9:00-17:00	Inglês, Espanhol (Chinês, Português, prévia confirmação)
Centro de Informação relacionada com o HIV (Central Osaka)	Consulta Telefónica (VIH/SIDA e direitos humanos)	06-6882-0102	Sábado, Domingo	13:00-18:00	Japonês
		06-6882-0282	Sábado	11:00-16:00	Inglês
Inter Medix (Serviço Internacional de Informação e Consulta Médica)	Consulta Telefónica (Problemas médicos)	06-6309-7535 06-6304-8014	segunda,terça, quarta e sexta, Sábado, apenas pela manhã.	9:00-17:00	Inglês, Francês
CR/ATIVOS Centro de Referência e Apoio para pacientes de HIV-AIDS	Consulta Telefónica (VIH/SIDA e Enfermidadesde transmissão sexual)	045-451-1211	segunda	14:00-17:00	Português, Espanhol
		03-3369-7110	quinta	13:00-17:00	Português, Espanhol
Disque-Saúde	Consulta Telefónica (consulta médica dirigida a residentes brasileiros	0120-05-0062	segunda a sexta	9:00-17:00	Português
Centro de Apoio à Auto-Ajuda de Osaka	Aresentação de grupos de auto-ajuda e outros	06-6352-0430	Sábado	14:00-18:00	Japonês
Alcoólatras Anónimos Serviço Central de Kansai	Reuniões de ajuda mútua para a recuperação dos alcoólatras	06-6536-0828 (para informação)	segunda a sexta	9:30-18:00	Japonês, Inglês
			Sábado, Domingo, Feriados	13:00-16:00	Japonês, Inglês
AI-Anon Centro de Informação de Kansai	Ajuda e reuniões para familiares e amigos de pessoas adeptas ao álcool ou drogas.	06-6354-9045	terça, quinta e sexta	10:00-16:00	Japonês
Apostadores Anónimos	Ajuda e reuniões para apostadores compulsivos	090-4603-5273			Japonês (Inglês não determinado)
Centro de Reabilitação para Adeptos à Drogas de Osaka	Ajuda para pessoas adeptas às drogas (serviço de cuidado diário, consultas, etc.)	06-6396-5404	segunda a sexta	10:00-17:00	Japonês
Freedom	Ajuda e reuniões para familiares e amigos de pessoas adeptas ao álcool ou drogas.	06-6399-4999 (para marcar entrevista)	segunda a sábado	10:00-17:00	Japonês
	Consulta Telefónica	0798-34-8999	Sábado	15:00-19:00	Japonês
Network de Pessoas com Desordens mentais de Osaka (Club Bochibochi)	Aconselhamento de pares (personas con problemas psicossomáticos)	06-6973-1287	terça e quinta	14:00-17:00	Japonês
Centro de Apoio para a Vida Independente-Pares Osaka	Aconselhamento de pares (personas con problemas psicossomáticos)	06-6622-1180	segunda e sexta	13:00-15:30	Japonês
Federação de Famílias de pacientes con Enfermidade Mental de Osaka	Consulta Telefónica para famílias que cuidam de pessoa con problemas mentais (a cargo de um familiar membro da associação)	06-6775-7859	segunda e sexta	10:00-15:00	Japonês

こころとからだの健康のために
～外国人のためのストレスマネジメントハンドブック～
ポルトガル語版

平成14年2月発行

■ 監修 ■

山田富美雄
大阪府立看護大学
同大学院看護学研究科教授

野田哲朗
大阪府立こころの健康総合センター
参事兼ストレス対策課長

■ 発行 ■

大阪府府民活動推進課・国際課
〒540-8570 大阪府中央区大手前 2-1-22
電話 06-6941-0351 (代)

■ 編集 ■

AMDA 国際医療情報センター関西
TEL 06-6636-2333 FAX 06-6636-2340
<http://www.osk.3web.ne.jp/~amdack>