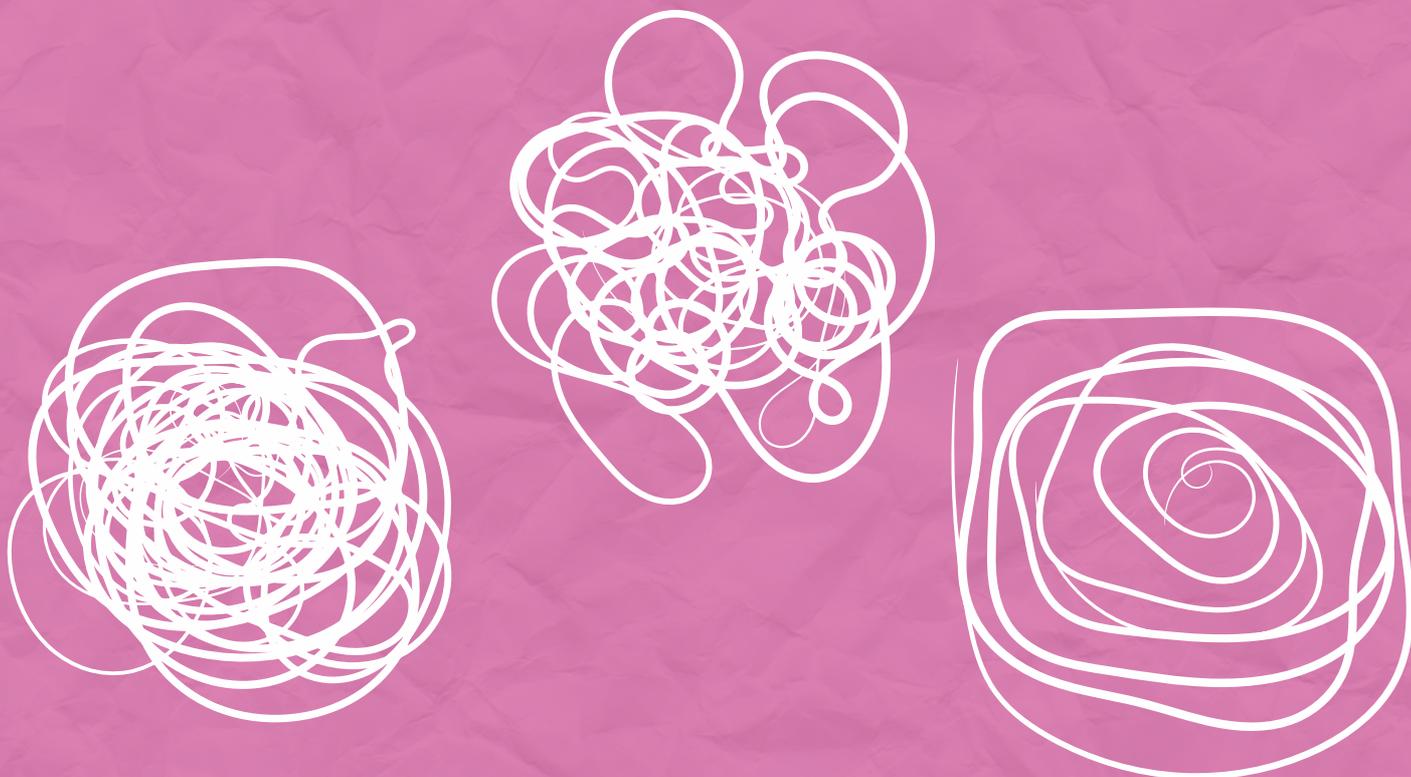




UNIVERSIDADE
FEDERAL DO DELTA
DO PARNAÍBA

Ansiedade



Como Lidar



PROGEP
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO
DE PESSOAS



CDP
Coordenadoria de
Desenvolvimento de
Pessoas



DQVT
DIVISÃO DE QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO

Ministério da Educação
Universidade Federal do Delta do Parnaíba
(UFDPAr)

Reitor
João Paulo Sales Macedo

Vice Reitor
Vicente de Paula Censi Borges

Pró- Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEP)
Aurélio Vinícius Araújo Silva

Coordenadoria de Desenvolvimento de Pessoas
Samara Dourado dos Santos Moraes

Chefe da Divisão de Promoção de Segurança
no Trabalho e Riscos Ambientais
Luana Gabrielle de França Ferreira

Divisão de Qualidade de Vida no Trabalho
Ajamile da Silva Brasil

Equipe de Trabalho
Maria Eduarda de Sousa Lima
(Estagiária de psicologia)
Elídia Keila Oliveira Portela
(Estagiária de fisioterapia)
Samara Dourado dos Santos Moraes
Luana Gabrielle de França Ferreira
Ajamille da Silva Brasil

Apresentação

O ebook "Ansiedade - Como lidar"; foi idealizada para o público interno da UFDPAr, tendo como foco contribuir com o cuidado na saúde mental e bem-estar dos servidores.

A mesma traz uma reflexão sobre a importância da disseminação de informações acerca da ansiedade e técnicas apropriadas de como lidar com essa condição, além de dicas de autocuidado importantes para um melhor cuidado com a saúde mental.

Assim, a UFDPAr, através da PROGEP/CDP/DQVT, oferta este documento com o intuito de contribuir positivamente na disseminação de informações, dicas de cuidado, incentivo ao autocuidado e práticas de saúde. Boa leitura!

Ansiedade

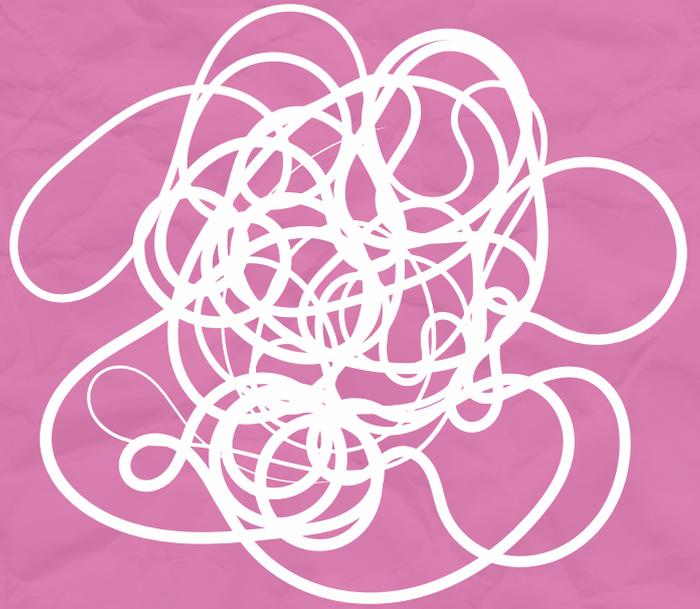
Você já se perguntou por que sentimos ansiedade?

A ansiedade é uma emoção natural e funciona como um alerta para um "perigo futuro" (real ou imaginário).

Dessa forma, a ansiedade é uma reação natural humana, e serve para que o seu corpo comunique situações de perigo ou necessidade de alerta.

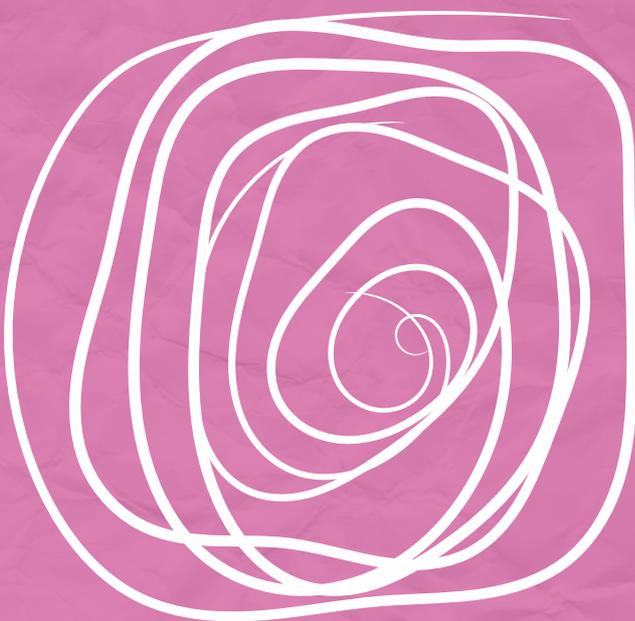
É um mecanismo utilizado em situações onde, por exemplo, você está se movimentando no escuro e precisa estar mais atento para não esbarrar em nada; no entanto, quando acontece a desregulação desse mecanismo natural, o que ocorre são ataques repentinos de alerta e ansiedade em situações que não necessariamente oferecem perigo ou necessidade de atenção.

Essa desregulação da ansiedade é que pode se tornar prejudicial para o dia a dia.



Assim, quando a ansiedade está fora do seu lugar de alerta, pode trazer desconforto e sofrimento, além de prejudicar os relacionamentos interpessoais e a realização de atividades básicas.

Neste caso, é necessário buscar estratégias que possibilitem um maior controle da ansiedade e a garantia de melhor qualidade de vida.



O ciclo da ansiedade



A quebra desse ciclo inicia quando você se permite vivenciar, um passo de cada vez, essas situações que causam ansiedade.

Aceite a sua ansiedade

Não no sentido de desistir e sim no sentido de perceber que ela existe.

As sensações corporais associadas ao estado de ansiedade podem ocorrer com certa frequência, mas elas são temporárias, ou seja, elas têm um limite máximo. Tentar de forma insistente não sentir ou se lembrar de algo desconfortável é uma resposta natural com intuito de desviar sua atenção.

Entretanto, o esforço constante de não ter pensamentos e sensações costuma não ser bem-sucedido e pode aumentar esses pensamentos e sensações.



Viva o presente

Querer controlar o tempo e o que acontece pode ser um dos fatores que geram a ansiedade. Algumas pessoas costumam pensar muito ou no passado ou no futuro, mas dificilmente têm consciência do que realizam no aqui e no agora.

Ao acessar o passado realizando suposições e ruminando atitudes gera sentimentos de frustração, culpa ou arrependimento.



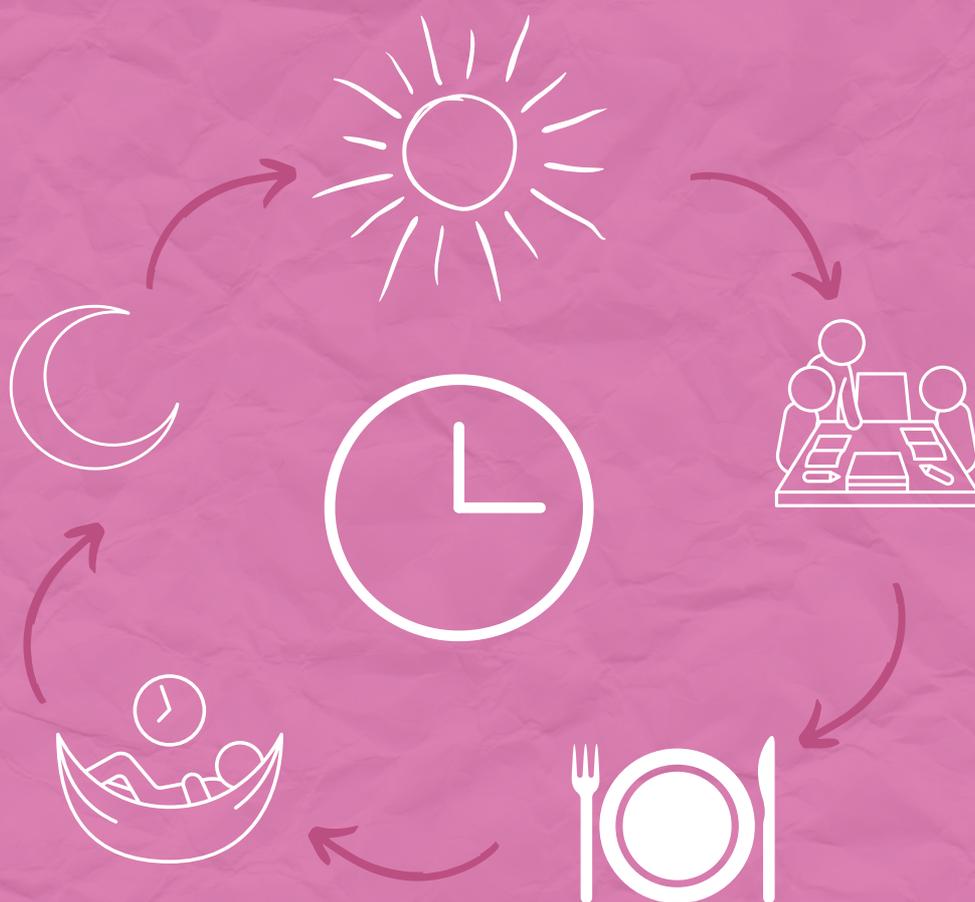
Um exercício para a prática de viver o presente: faça um inventário mental de tudo ao seu redor, listando tudo que você vê. Conte as peças de mobília no compartimento em que você está.

Observe todas as cores e formatos, perceba itens que estão onde deveriam estar e outros que não deveriam estar, observe os objetos e cores que você não tinha reparado antes. Este exercício ajuda a mantê-lo no momento presente.



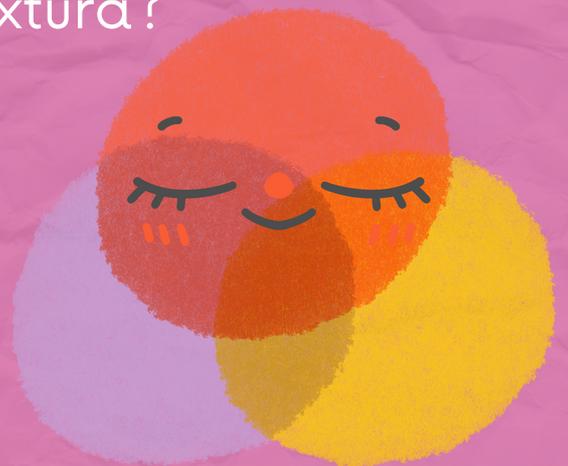
Mantenha uma rotina

Ter uma rotina ajuda a manter o equilíbrio do nosso corpo. Planejar com antecedência, organizando os compromissos, pode reduzir a imprevisibilidade, além de ser possível acumular autoconfiança durante o dia quando esses compromissos são realizados.



Técnicas para diminuir ansiedade

- Observe o seu ambiente usando todos os cinco sentidos. Repita para si mesmo cinco coisas que você vê, quatro que você sente, três que você ouve e duas que você cheira ou degusta;
- Pergunte a si mesmo questões focadas no presente. Perguntas simples como onde você está, que dia da semana é, quantos anos você tem etc;
- Coma ou beba alguma coisa lentamente. Observe a temperatura e o sabor. Está quente ou frio? Qual a textura?



Respiração diafragmática

Sente em uma posição relaxante com as mãos sobre a barriga



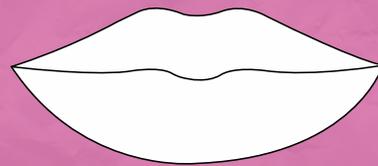
Inspire pelo nariz contando até 4



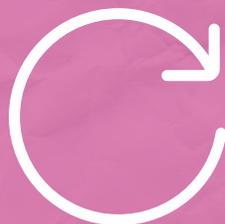
Solte pela boca, contando até 6



Segure o ar, contando até 2



Repita o processo o quanto for necessário e observe seu corpo



Sono

- Dormir é essencial para manter a qualidade de vida. O sono auxilia a recarregar nossas baterias, com ele recuperamos nossa cognição, atenção, concentração. Consolidamos as memórias e descartamos memórias que não foram tão importantes. É o horário que é feito o restabelecimento físico e fisiológico.
- Deite-se apenas quando tiver sono. Se um dia, na hora que costuma ir para cama, não sentir sono, não vá para a cama. Tente não levar problemas para a cama. Anote antes tudo que está pensando, planos e tarefas para o dia seguinte.
- Se, ao deitar, for incapaz de dormir, levante. Volte para a cama apenas com sono, para associar a cama com o ato de "dormir". Evite luzes intensas durante a noite, como usar muito o celular ou computador. Procure evitar telas 1 hora antes de dormir.



Espiritualidade

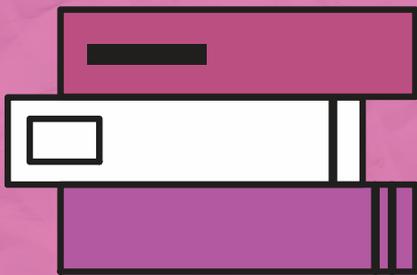
Espiritualidade é o aspecto da humanidade que se refere à maneira como os indivíduos buscam e expressam significado e propósito, e a maneira como experimentam sua conexão com o momento, com o eu, aos outros, à natureza e ao que é significativo ou sagrado.



1. Reserve um tempo diário para o silêncio e a interiorização;
2. Entre em contato com suas experiências já vividas de relacionamento com o sagrado;
3. Exercite a meditação e busque o contato mais íntimo consigo mesmo;
4. Siga o seu caminho inspirando-se em exemplos de pessoas que marcaram a humanidade;
5. Dedique-se à leitura de livros reconhecidos como alimentadores das qualidades e virtudes humanas;
6. Desenvolva ações de voluntariado e doação. Colabore com seu grupo religioso ou pessoas que se dedicam ao serviço de outros;
7. Dedique tempo à oração pessoal ou em grupo;
8. Aprofunde e persiga o sentido de sua própria vida.

Lazer

Objetivo: Colocar no nosso dia uma coisa agradável de se fazer.



Livros:

- A Bolsa Amarela - Lygia Bojunga;
- Torto Arado - Romance por Itamar Vieira Junior;
- Poesia que Transforma - Bráulio Bessa;
- Porque Fazemos o que Fazemos - Mario Sérgio Cortella.

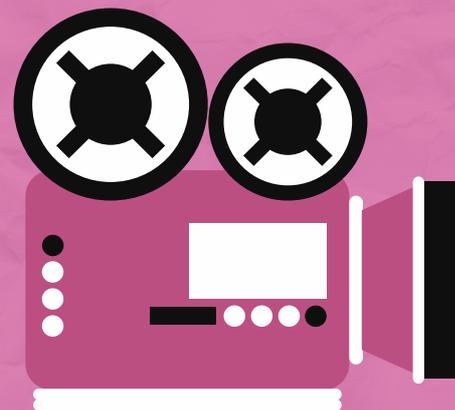
Meditação:

- Headspace
Netflix



Documentários:

- I Am: Você tem o poder de mudar o mundo
- Humano: Somos todos um
- Happy: A busca e o encontro da verdadeira felicidade



Podcast:

- Não Inviabilize
- Mano a Mano
- Jout Jout de Saia
- Projeto Humanos
- Nerd Cast

Referências

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA. Dicas para manter a saúde mental durante o “isolamento” - Coronavírus (COVID19). Curitiba. Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/391/2020/03/Sa%C3%BAde-mental-COVID.pdf> Acesso em: 12 de janeiro de 2023.

BORJA, E.; EQUIPE. EM BUSCA DE EM BUSCA DE AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR EM TEMPOS DESAFIADORES EM TEMPOS DESAFIADORES. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://cognitivacentrodeterapia.com.br/wp-content/uploads/2021/04/Ebook-autocuidado-em-tempos-de-covid.pdf>>. Acesso em: 24 jul. 2023.

Ministério Público do Estado do Piauí -MPPI. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://www.mppi.mp.br/internet/wp-content/uploads/2020/08/1-Ebook-MPPI_Guia-pratico-para-controlar-a-ansiedade-1.pdf>.

ALBERT EINSTEIN. Guia Prático de autocuidado na pandemia. Disponível em: <https://www.einstein.br/Documentos%20Compartilhados/Guia_Pratico_Autocuidado_Pandemia_Einstein.pdf>. Acesso em: 24 jul. 2023.



PROGEP
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO
DE PESSOAS



CDP
Coordenadoria de
Desenvolvimento de
Pessoas



DQVT
DIVISÃO DE QUALIDADE
DE VIDA NO TRABALHO