



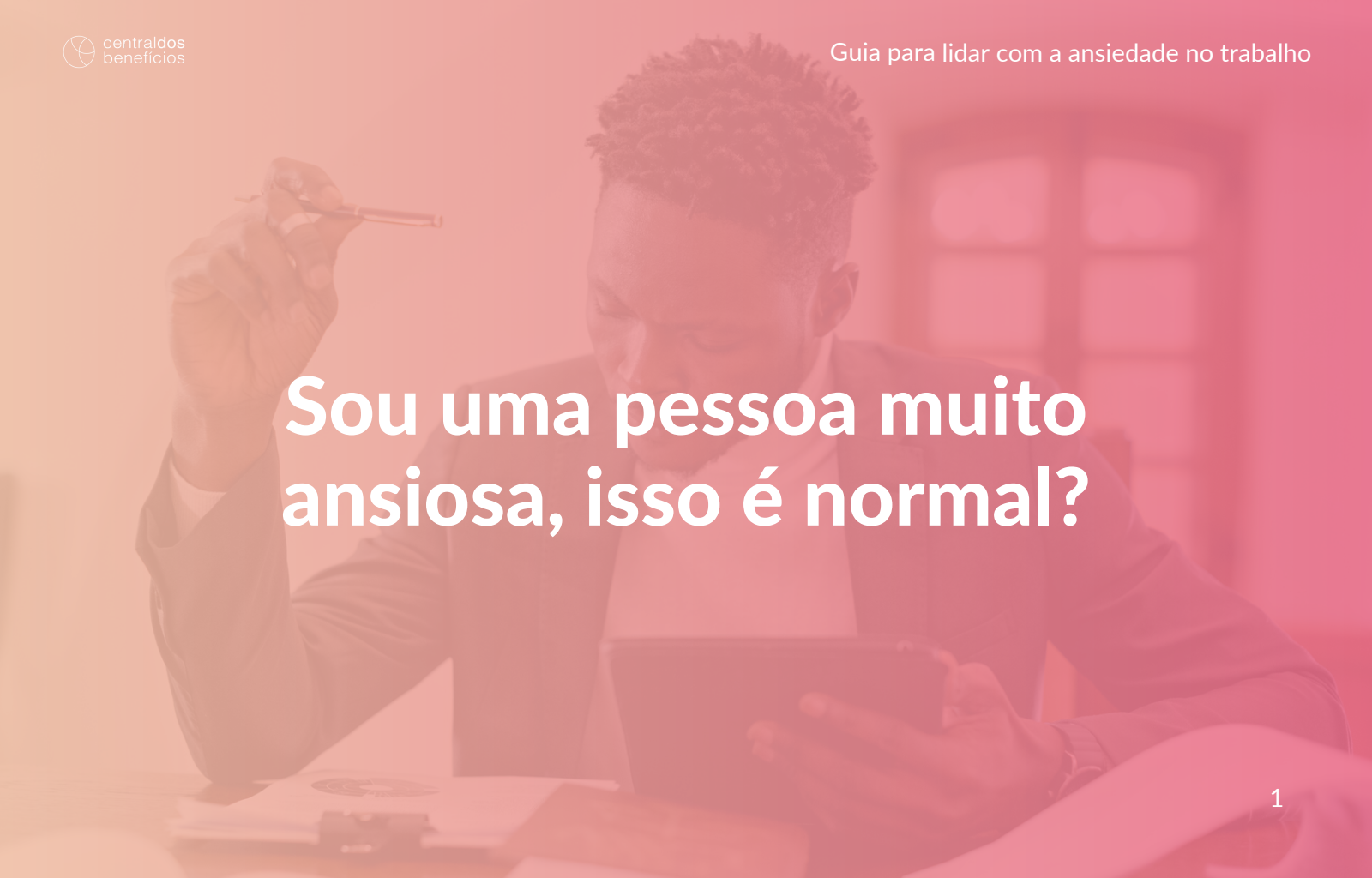
Saúde Mental

GUIA PARA LIDAR COM A ANSIEDADE NO TRABALHO

Entenda como funciona a ansiedade e aprenda estratégias para que ela não interfira na sua rotina de trabalho



centraldos
benefícios
Soluções em Benefícios Coletivos



Sou uma pessoa muito ansiosa, isso é normal?



Somos a Central dos Benefícios, **responsável por fazer a administração de três benefícios coletivos:**

Seguro Bem-Estar Integral, Plano Odontológico e Seguro de Vida Total.



20 ANOS
de mercado



Atendimento eletrônico ao cliente 7 dias na semana, 24h.



+ 180
Convenções Coletivas atendidas.



Sistema exclusivo para as empresas clientes.



+ 21 MIL
Empresas clientes.



Suporte especializado



PRESENÇA NACIONAL
Presente em 25 estados brasileiros e DF.



Tempo recorde de resolução de demandas.

Você precisa saber que a ansiedade é **NORMAL**, na medida certa, é totalmente saudável.

É uma resposta natural do seu corpo a situações estressantes ou ameaçadoras, serve como um mecanismo de defesa para te manter alerta e pronto para agir em situações de perigo.

No entanto, **quando a ansiedade se torna intensa, persistente e interfere nas suas atividades diárias**, ela pode se caracterizar como um transtorno de ansiedade, **uma condição médica que requer tratamento.**



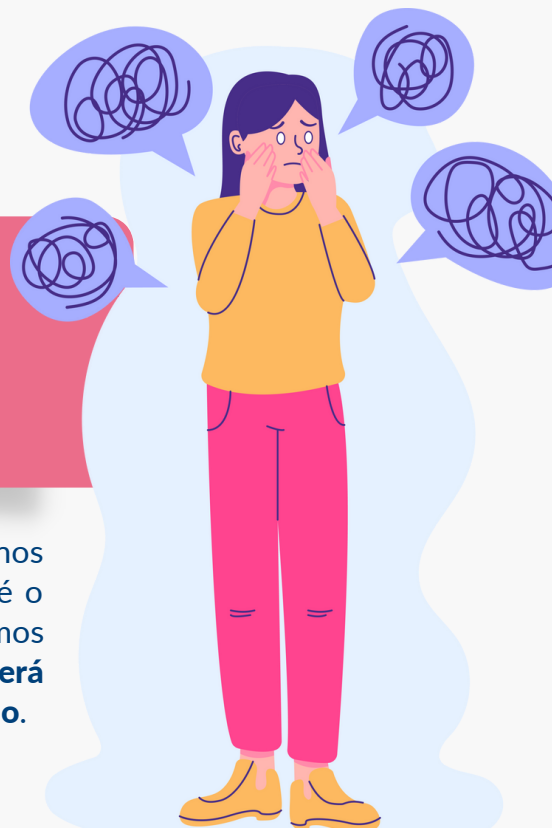


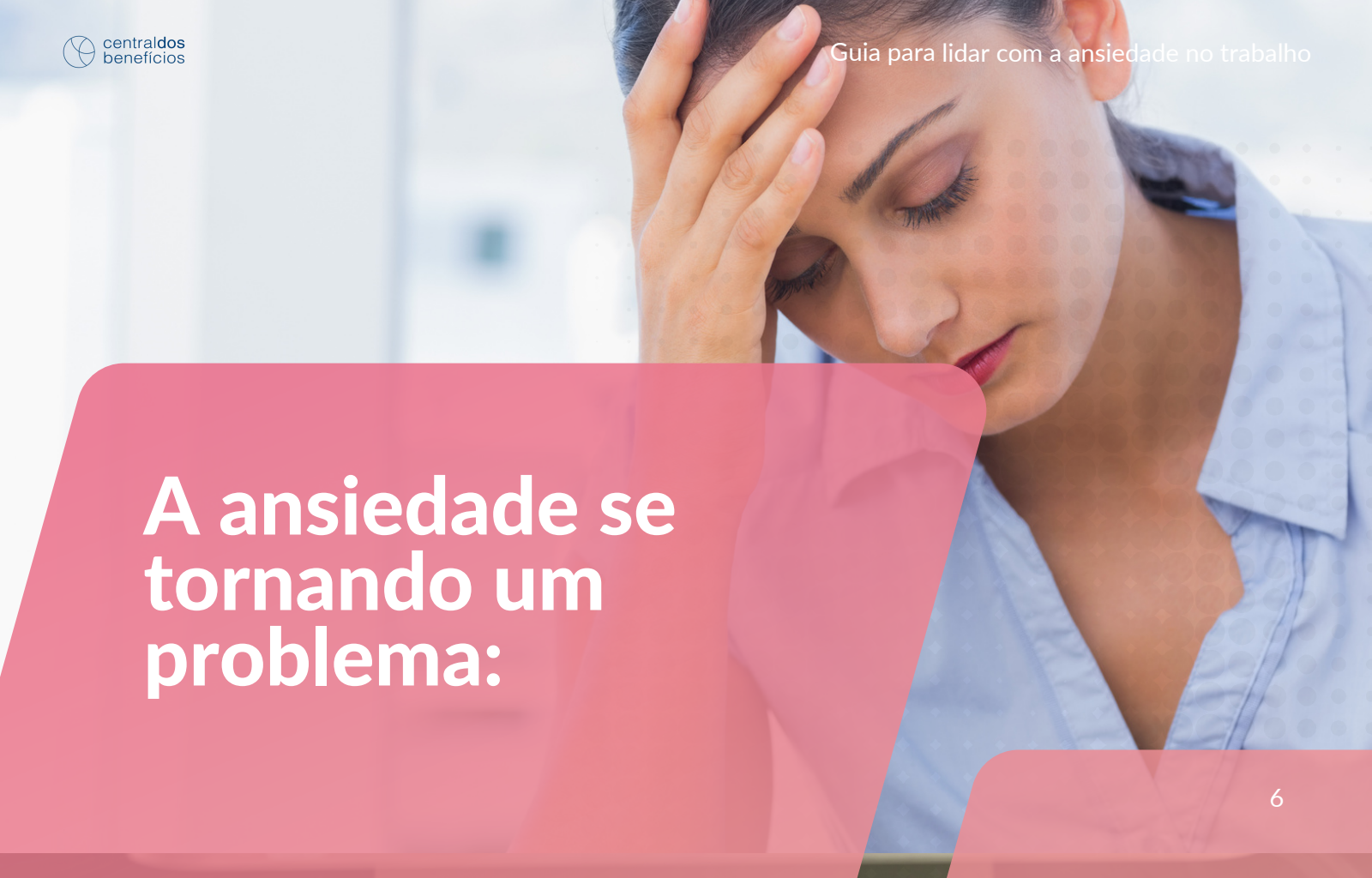
De onde vem a ansiedade?

Essa é uma situação realmente de ansiedade ou de medo?

Exemplo: Você está andando na rua e percebe a presença de uma pessoa desconhecida te seguindo. Nesse momento você entrará em estado de alerta, ou seja, ficará ansioso e irá se preparar para lutar ou fugir.

A ansiedade é um mecanismo de defesa, um alarme que nos avisa e nos ajuda diante do perigo, mas, a principal emoção é o medo e os seus sintomas são desagradáveis, com isso, podemos tender a vê-lo como um inimigo. **Portanto, o objetivo não será evitá-lo ou eliminá-lo, mas aprender a ouvi-lo e a administrá-lo.**





A ansiedade se tornando um problema:

Ela se torna um problema quando os sintomas se tornam graves e crônicos.

Ou seja, sentimento e crises de ansiedade que duram muitos dias, são frequentes, aparecem em situações que realmente não devem ser interpretadas como perigosas ou estressantes, em geral, se limita o nosso dia a dia, nos **transformando em pessoas disfuncionais, ao invés de funcional.**





Descubra o **momento certo** para buscar tratamento

Sintomas de que você pode precisar de apoio psicológico:

1º Preste atenção nos seus pensamentos.

A ansiedade é composta de uma preocupação excessiva que parece incontrolável. Essas preocupações, possui o foco no futuro e pode ser reforçada por algo negativo que aconteceu no passado (ruminação).



2º Sintomas físicos:

Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele, fadigabilidade, dificuldade de concentrar-se e sensação de branco na mente, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono.

(dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono insatisfatório e inquietos).

3º Frequência nos primeiros dois sintomas

As preocupações excessivas acontecem na maioria dos dias nos últimos 6 meses e te prejudica em diversos momentos da vida, como no trabalho e em casa.



Você precisa buscar ajuda profissional!

Saiba o que fazer:

Aprenda **medidas práticas para você realizar** quando tiver momentos críticos de ansiedade na sua rotina.

Você precisa se agarrar a realidade e não nos pensamentos, quando perceber preocupado excessivamente, anote suas preocupações conforme ao lado:

SITUAÇÃO

Sr. X está tentando dormir, mas seus pensamentos sobre o relatório que esqueceu de entregar ficam vindo a sua mente.

PREOCUPAÇÃO

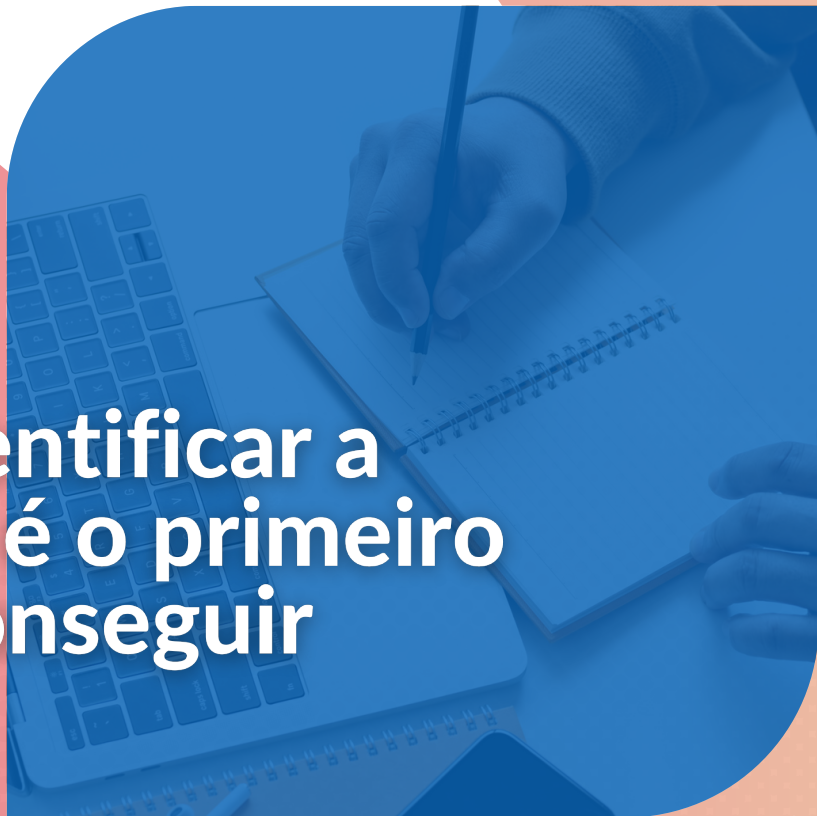
Pensa, repetidamente, que poderá perder o emprego pela falha de esquecimento.

SOLUÇÃO DO PROBLEMA

Ao chegar no trabalho conversar com o chefe, explicar o ocorrido e pedir novo prazo.

Você pode fazer isso em um bloco de notas ou no caderno, esse exercício vai te **ajudar a focar em outra atividade que não seja os pensamentos** e a analisar melhor o problema.

Conseguir identificar a preocupação é o primeiro passo para conseguir mudá-la.





Observe seus pensamentos:

- Escreva seus pensamentos e angústias.
- Questione os pensamentos negativos.
- Crie pensamentos alternativos.



Se organize

- Faça lista de tarefas.
- Use métodos de organização como agenda, Planner, Trello, Google agenda, etc.
- Não estabeleça mais atividades do que o que é possível de entregar no dia.



Melhore seus hábitos

- Descanse.
- Faça atividade física de no mínimo 30 minutos.
- Melhore sua alimentação.
- Pratique meditação.
- Estabeleça limites para as redes sociais.
- Realize Higiene do sono;
- Respire conscientemente.



Faça terapia

- Cuide da sua mente!





Confira outros materiais
que podem te ajudar

Livros

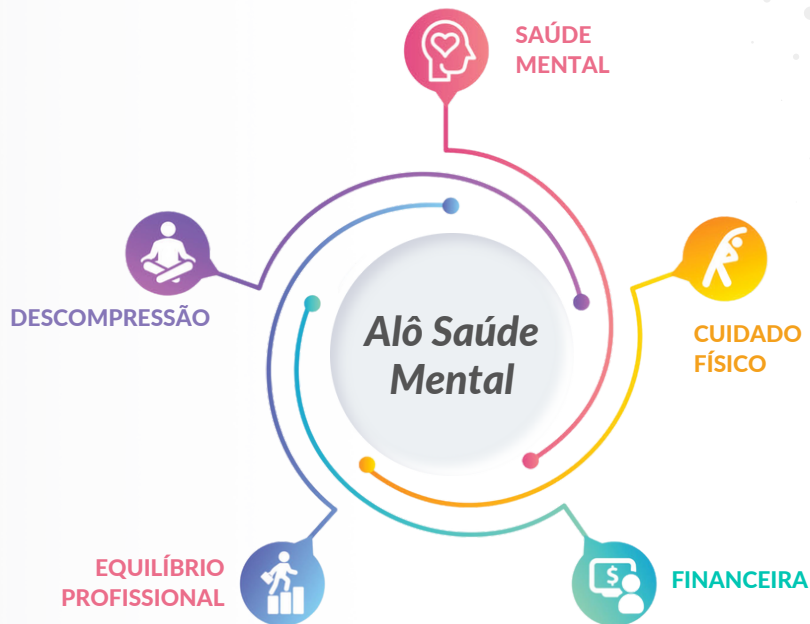
- Lidando com a Ansiedade – Stefan G. Hofmann
- Não acredite em tudo que você sente - Robert L. Leahy
- Desconstruindo a ansiedade - Judson Brewer

Exercícios

Confira no nosso banco de materiais vários exercícios físicos e atividades para desconpressão que vão te ajudar a alinhar seus pensamentos.



Com o tratamento adequado e autoconhecimento, você terá **uma vida equilibrada e a saúde mental em dia!** Isso contribui para sua felicidade e produtividade.





centraldos
benefícios

Cuide da Saúde Mental da sua equipe para uma empresa cada vez melhor para trabalhar.