

APRENDENDO A LIDAR COM O
ESTRESSE E A ANSIEDADE NO TRABALHO

Janeiro Branco



Desde 2014

Ana Costa

Psicologia e Psicoeducação



Turma 16/01/2020 Eccho.Work

Campanha Janeiro Branco:

É uma campanha dedicada a convidar as pessoas a pensarem sobre suas vidas, o sentido e o propósito das suas vidas, a qualidade dos seus relacionamentos e o quanto elas conhecem sobre si mesmas, suas emoções, seus pensamentos e sobre os seus comportamentos.

Saiba mais em: <http://janeirobranco.com.br/projeto-janeiro-branco/>

**#VEM
PRA
SAÚDE
MENTAL**



  @janeirobranco



SLOGAN JANEIRO BRANCO

**QUEM CUIDA DA MENTE,
CUIDA DA VIDA**



precisamos falar
sobre
**Saúde
Mental**

JANEIRO
BRANCO
2020

precisamos
**falar
sobre
stress
no trabalho**

Estresse é uma reação do organismo, gerando uma sensação **positiva ou negativa** para o trabalhador.



A vida é como um jogo e existe uma fase adequada para o estresse, que chamamos de **Fase Ideal: Produtividade X Equilíbrio**



Ansiedade é uma **emoção anormal** do ser humano, ao saber que vai enfrentar algum desafio na vida ou no trabalho.



Podemos **diminuir** a ansiedade realizando exercícios físicos como caminhadas, corrida ou dança.



Depressão ou bipolaridade é uma doença que produz uma alteração do humor, **causada por falta de uma atividade produtiva.**



Pedir ajuda de um profissional da saúde (enfermeiro, médico ou psicólogo), quando não estamos bem, é a **boa opção de escolha para melhorar.**



SINTOMAS DO ESTRESSE NEGATIVO NO TRABALHO



- Irritação com qualquer coisa;
- Confusão mental;
- Baixa produtividade;
- Alto nível de crítica;
- Isolamento;
- Agressividade nos relacionamentos;
- Dores no corpo e cabeça;
- Desânimo;
- Baixa motivação para o trabalho;
- ?

SINTOMAS DA ANSIEDADE

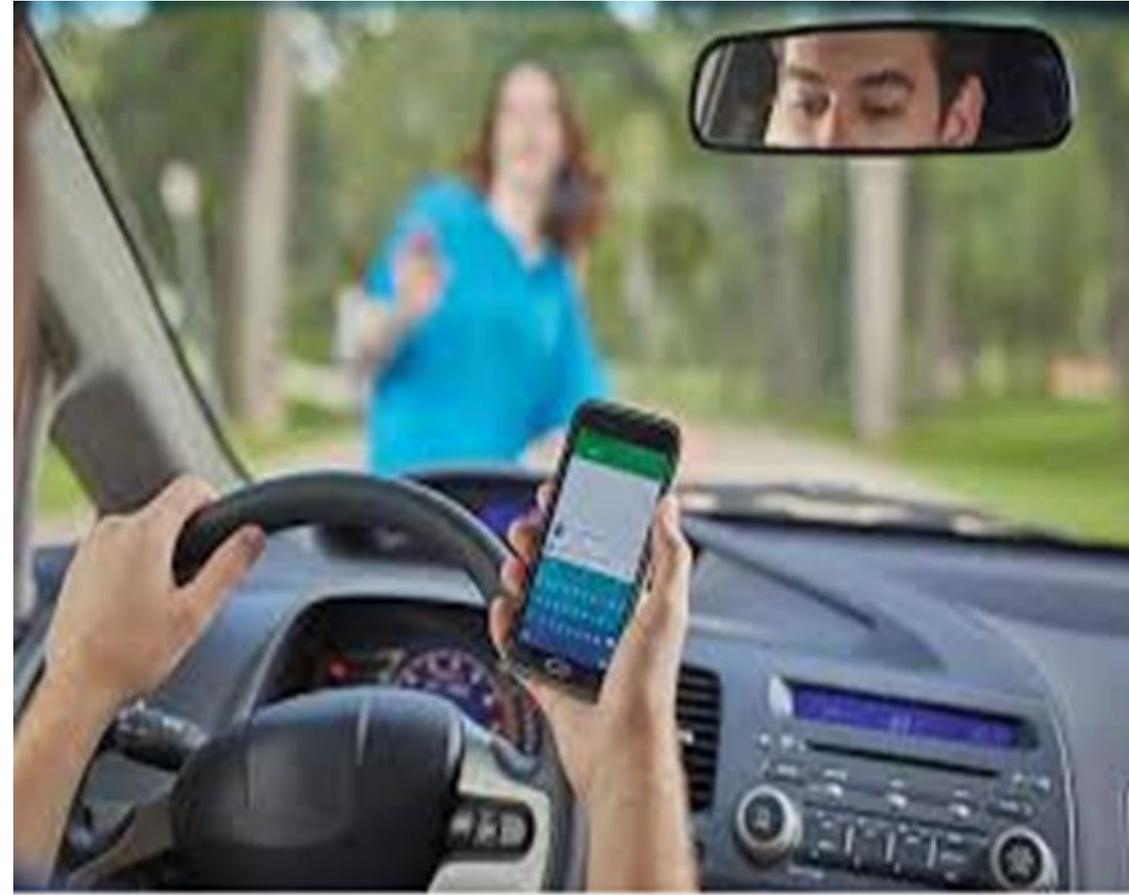


- Preocupação excessiva,
- Insegurança;
- Dificuldade para dormir;
- Pensamentos descontrolados;
- Falta de concentração;
- Dores no corpo, diarreia, tonturas;
- Tiques nervosos;
- Sensação de que algo ruim vai acontecer
- Pessimismo com o futuro;
- ?

LADRÕES DO TEMPO (PREJUÍZOS: RELACIONAMENTOS E NO TRABALHO)



Em casa

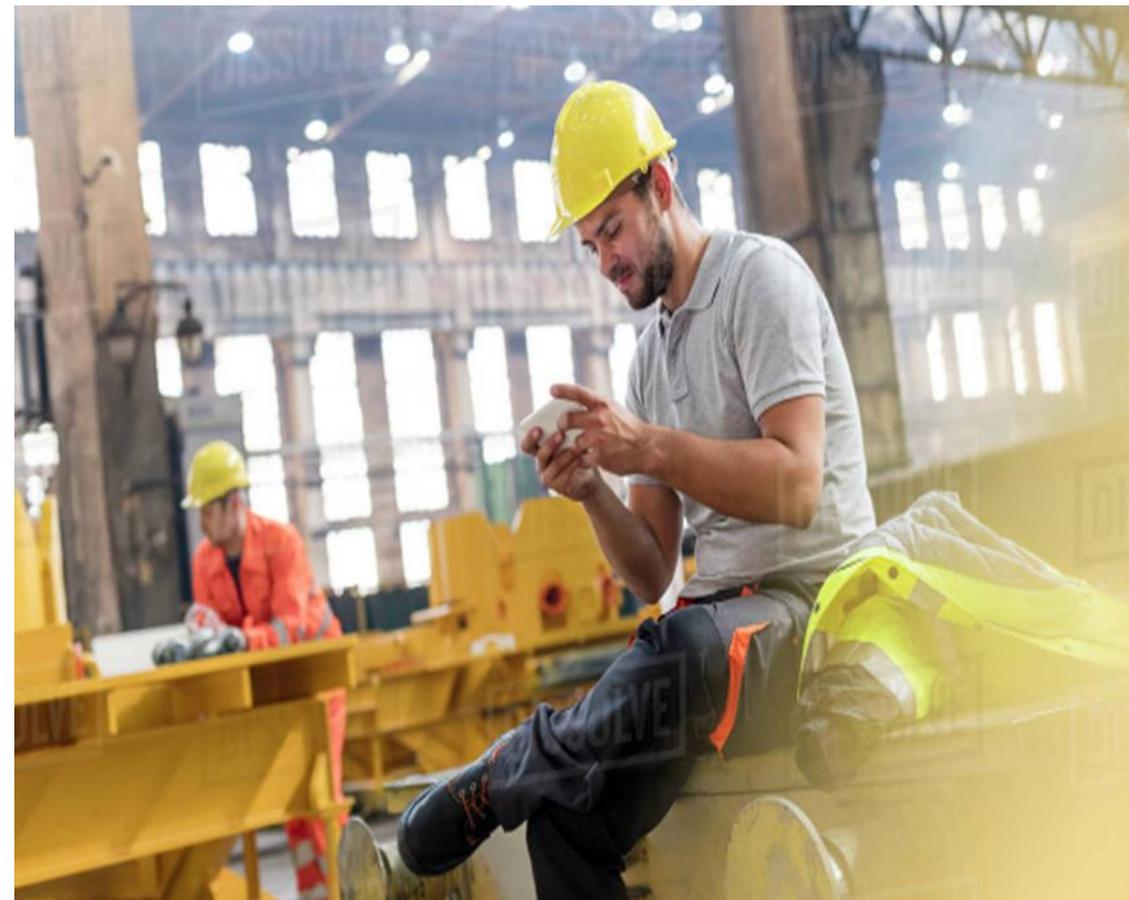


No trânsito

LADRÕES DO TEMPO



Com o cliente



No trabalho

DESAFIO



TRABALHO EM EQUIPE

Junte-se com uma pessoa que sabe montar barco de papel e, juntos, construam o barco.

Alguém não sabe ou não lembra mais?

Quem sabe construir barco de papel?

A VIAGEM DA VIDA



- Cada um de nós estamos no barco da vida, no mar dos relacionamentos.
- Somos como um barco em alto-mar e passamos por tempo bom e céu azul e por tempestades.
- Alguns navegam rapidamente (são os apressadinhos) e outros vão mais devagar (os cautelosos), mas não podemos desistir ou andar sozinhos.



1. Primeira Onda:

Tudo estava indo bem. Novo trabalho, novos colegas, mas as tempestades (desafios enfrentados durante o ano), no trabalho, em casa, no país, chegaram, quebrando um pedaço do barco.



Melhoria Contínua:

serve para nos tornar mais fortes, a fim de que possamos velejar com mais segurança, nos renovando em cada momento, tirando o maior proveito das coisas.

Assim, na próxima onda, nos tornaremos mais criativos e enfrentaremos a vida, com mais fé e coragem.

Afinal, precisamos seguir a viagem.

2. Segunda onda:

O tempo passa, nos levantamos e continuamos navegando, **porém nova tempestade vem e perdemos outro pedaço**, entre um raio e outro, dos relacionamentos, das decepções, das expectativas não correspondidas...mas, continuamos navegando!?

Sim.

Parar está fora de cogitação.



3. Terceira onda:

Recuperamos o fôlego e, no meio do percurso, pensamos em jogar a âncora, buscando um possível equilíbrio, querendo que todos trabalhem no mesmo ritmo e do mesmo jeito.

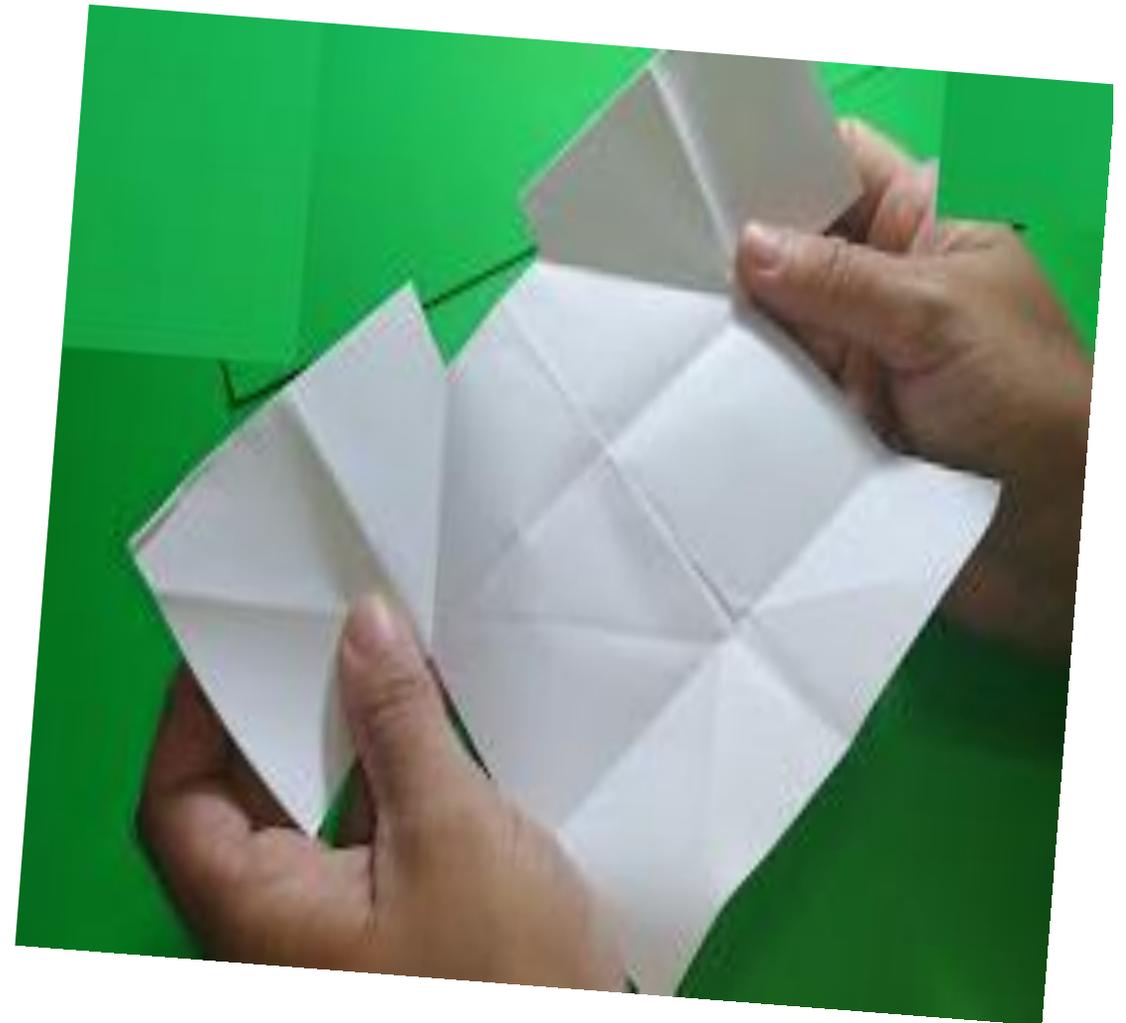
Então perdemos o principal pedaço, que nos dava a direção. Acabamos achando que nada está como deveria, e às vezes nos desesperamos, nos estressamos e desestabilizamos.



Olhamos o que sobrou e pensamos que nada mais vai dar certo...

queremos pular do barco e talvez, não mais voltar.

Porém, abram o que sobrou, e me digam o que veem.



Colete Salva-vidas

O que sobrou foi uma oportunidade de transformar o óbvio:

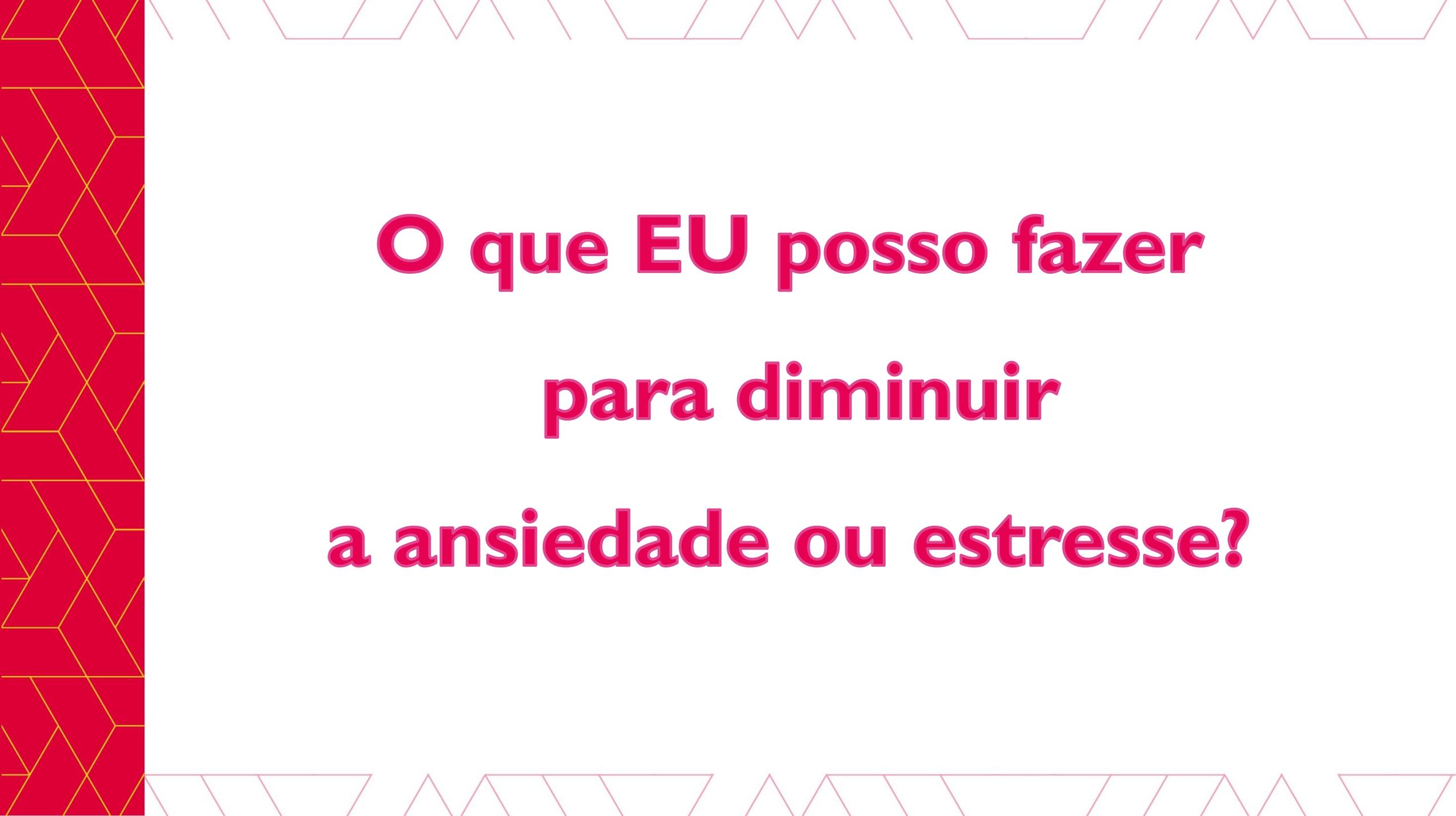
(um barco)

em uma nova forma mental de vestir a vida:

(colete salva-vidas).

Tudo é uma escolha.





**O que EU posso fazer
para diminuir
a ansiedade ou estresse?**

Meditação

Pode começar com
5 MINUTOS

Pratique Diariamente!

**Pesquise mais
e se aprofunde**

Comece pelo simples →

Atenção Plena
(Mindfulness)

Foque no
abdômen

Respiração
Tranquila

Em uma cadeira
OU
Posição Tradicional



Exercícios Físicos

Bom para
corpo e mente

Efeitos até mais
duradouros
que remédios



BOM PARA:

- Homens
- Mulheres
- Gestantes
- Crianças
- Idosos

Yoga

REDUZ:

Ansiedade
Depressão
Raiva
Sintomas Neuróticos

Corrida



Endorfina

**Diminui os efeitos da
ansiedade, estresse
e depressão.**

**Trabalha muito
o corpo, e gera
sensação de
relaxamento.**



Natação

Menos Açúcar!

PREJUDICA:

- Aprendizado
- Memória



AUMENTA:

- Ansiedade
- Risco de depressão
- Risco de ataques de pânico

AFINE A SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL



Bateu a ansiedade?

Faça a Respiração Abdominal!

3

Expire de forma
tranquila e natural.

4

Deixe o abdômen
relaxar.
Repita o processo.



Inspire um pouco
mais profundamente,
mas sem exagerar

1

Infle sutilmente
o abdômen
enquanto inspira

2

ONDE ME ENCONTRAR

Ana Paula Costa

CRP 07/10699

Contato: 51 9 9219 2519

@psicoanacosta (instagram)

<http://www.unipsicovs.com.br/profissionais>

ANA PAULA COSTA

- Psicóloga graduada pela UCS (Universidade de Caxias do Sul) em 1999.
 - Especialista em Gestão de Pessoas/RH pela FSG em 2005.
 - Especialista em Gestão Educacional pela ULBRA em 2015.
 - Acompanhamento online para psicoterapia e carreira;
 - Avaliação Psicológica, Orientação de Carreira;
 - Consultoria em RH, palestras e workshop para lideranças;
 - Grupo com mulheres, trabalhando empoderamento feminino, autoestima e progressão de carreira;
 - Área de Atuação: Psicologia Clínica e Organizacional. Atendimento individual de adolescentes, adultos e idosos;
- *Atende em Novo Hamburgo e Campo Bom.
- Contato: (051) 99219-2519 Claro ou 98267-1490 Tim

Skype: Talentos.anacosta

Co-autora do App Amar é

Trabalhando o amor:
Próprio, Familiar e Conjugal

GRATIDÃO

Agradeço a participação de todos, no evento.

Acompanhem as notícias do Janeiro Branco pelo Instagram e demais redes sociais.

Grande abraço e um 2020, repleto de muita saúde mental/emocional.

Ana Costa

PRÓXIMOS EVENTOS

18/01/20
10:00
CB

Roda de Conversa:

O amor é uma linguagem que oferece
nossas vidas e nos dá sentido.

Entrada Livre

15/02/20
09:00
CB

Curso:
2h

As 05 linguagens do
amor: familiar e conjugal.

Utilização do App Amar é

R\$ 150,00 individual
R\$ 120,00 a partir de 02
inscrições juntas.

29/02/20
08:00
CB

Treinamento:
4h

Gestão do Tempo e a
Produtividade no
Trabalho

R\$ 380,00 individual
R\$ 350,00 a partir de 02
inscrições juntas

*Vagas limitadas. Inscrições até uma semana antes do evento