

SETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR - SAST

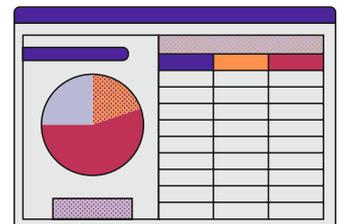
Cuidando da Saúde Mental



A Organização Mundial de Saúde - OMS escolheu o dia 10 de outubro como o "Dia Mundial da Saúde Mental". O objetivo dessa data é incentivar a reflexão sobre o tema e conscientizar todos acerca da importância dos cuidados com a saúde mental. É um importante marco internacional de combate ao estigma social.

DADOS BRASILEIROS

Alguns dados brasileiros recentemente divulgados pela OMS merecem uma atenta observação. Na América Latina, o Brasil é o país que lidera o ranking de **ansiedade** e **depressão**. São cerca de **19 milhões** de brasileiros apresentando esses transtornos mentais.



ANSIEDADE

A ansiedade é uma experiência universal e está cada vez mais presente na vida das pessoas, por isso, aprender a lidar com ela de forma saudável é algo fundamental para a nossa saúde mental.



Stefan Hofmann, psicólogo americano, sinaliza que a ansiedade e os transtornos de ansiedade são considerados problemas psicológicos comuns capazes de causar enorme sofrimento e diversos prejuízos em nossas vidas.

O medo é uma emoção humana que tem a função evolutiva de nos ajudar a sobreviver e está intimamente ligado à ansiedade, outra emoção humana, que nos alerta para um possível perigo. Dessa forma, a ansiedade pode ser desencadeada por um evento iminente ou algo com um resultado incerto.

É importante ressaltar que a ansiedade deixa de ser adaptativa quando passa a interferir no nosso funcionamento promovendo prejuízos ou causa mais estresse do que a situação justifica.



Judson Brewer, psiquiatra americano, considera a ansiedade como um ciclo de hábito, ou seja, desenvolve-se com a repetição e se torna um hábito que se autoperpetua. Além disso, pontua que em algum momento do nosso processo evolutivo o cérebro humano associou a solução de problemas à preocupação. Entretanto, quando a mente preocupada não encontra uma solução, a preocupação provoca ansiedade, que produz mais preocupação, e assim por diante.

Stefan Hofmann apresenta os três componentes da ansiedade que se influenciam mutuamente, levando a um ciclo de ansiedade. Além disso, é frequente a percepção de impotência diante da ansiedade, como se a mesma estivesse no controle de nossas vidas tamanha a mobilização emocional que ocasiona.



- **Componente Cognitivo:** pensamentos ansiosos
- **Componente Físico:** mudanças nas sensações corporais
- **Componente Comportamental:** ação passível de observação ou ação imperceptível (interna)

Portanto, o mapeamento dos ciclos de hábito da ansiedade é um importante passo para a conscientização e a compreensão dessa manifestação em nossas vidas. O auxílio de profissionais da área de saúde mental favorece a criação de estratégias capazes de minimizar o impacto negativo da ansiedade prejudicial e promove mudanças significativas em nosso padrão mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Hofmann, Stefan G. Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação. Porto Alegre: Artmed, 2022.

Brewer, Judson. Desconstruindo a ansiedade. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

Pesquisa em site: <https://www.al.pi.leg.br/tv/noticias-tv-1/> - Brasil é país com mais pessoas ansiosas também na América Latina

Elaborado por Livia Neves Ribeiro, psicóloga do Setor de Atenção à Saúde do Trabalhador - SAST, integrado à Diretoria de Desenvolvimento de Pessoas - DDP e à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - PROGEPE.

