

# NÚCLEO DE APOIO PSICOLÓGICO AO SERVIDOR

## *Cuidando da saúde mental*



A campanha Janeiro Branco foi idealizada para o primeiro mês do ano com a finalidade de aproveitar esse momento de reflexão e de planejamento relacionado à simbologia de recomeço. O início do ano pode gerar ansiedade pelo desejo de cumprir as metas estabelecidas e frustração por não ter cumprido todas do ano anterior. O objetivo da campanha é promover a discussão e conscientização sobre a promoção e a proteção da Saúde Mental.

### ANSIEDADE

A ansiedade é uma resposta natural do organismo a circunstâncias adversas – como situações de perigo, de medo ou de estresse, desafios, tomada de decisões e obrigação de resultados – e estimula o indivíduo a entrar em ação.

Certos níveis de ansiedade são considerados normais e facilitam o enfrentamento de alguns eventos rotineiros. Entretanto, o problema acontece quando os sinais de ansiedade são vivenciados de forma intensa e frequente, comprometendo a saúde e qualidade de vida.

A ansiedade ora nos beneficia, ora nos prejudica, dependendo da intensidade dos sintomas e da frequência.

### VOCÊ SABIA?

- Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 33% da população mundial sofre de ansiedade.
- De acordo com pesquisa realizada pela USP, o Brasil é o país que apresenta mais casos de ansiedade (63%).
- Estudo da revista científica The Lancet revela que os casos de ansiedade cresceram 26% em 2020 com a pandemia de covid-19

### SINTOMAS PSÍQUICOS

- Dificuldade para dormir;
- Dificuldade de concentração;
- Angústia;
- Irritabilidade;
- Medo de perder o controle;
- Preocupações e medos excessivos;
- Pensamentos negativos ou catastróficos.



### SINTOMAS FÍSICOS

- Tensão muscular;
- Tremor;
- Tontura;
- Problemas gastrointestinais;
- Aumento do batimento cardíaco;
- Falta de ar;
- Suor excessivo, boca seca e náuseas.



# ANSIEDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO

No ambiente de trabalho a ansiedade pode surgir por vários motivos. Os mais comuns são:

- Excesso de tarefas e cobranças;
- Falta de reconhecimento;
- Prazos curtos a serem cumpridos;
- Metas inatingíveis;
- Buscas incessantes por resultados



A ansiedade diminui a qualidade de vida, os trabalhadores sentem-se desmotivados e gera sentimento de insatisfação.

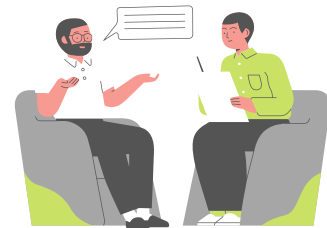
## ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR A ANSIEDADE

- Praticar exercícios regularmente;
- Evitar o consumo de cafeína, álcool e nicotina;
- Manter alimentação saudável;
- Ter momentos de lazer;
- Criar uma rotina do sono: manter um horário regular de dormir e acordar, usar o quarto apenas para dormir e manter o quarto escuro e silencioso, livre de distrações como o computador ou a televisão;
- Técnicas de relaxamento: a meditação, a imaginação guiada e os exercícios de respiração profunda podem ajudar a conter a ansiedade e os pensamentos acelerados;
- Psicoterapia



## PROFISSIONAL DA ÁREA DE SAÚDE MENTAL

Procure um psiquiatra ou psicólogo quando a ansiedade começar a interferir negativamente em sua vida, trazendo prejuízos significativos em seu funcionamento diário.



Na rede pública de saúde procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua residência ou o Centro de Atenção Psicossocial - CAPS pertencente a área de abrangência do seu bairro para avaliação com o profissional especializado.

**IMPORTANTE:** A saúde física e a saúde mental estão conectadas! Portanto, hábitos saudáveis promovem a saúde física e também trazem benefícios à saúde mental.