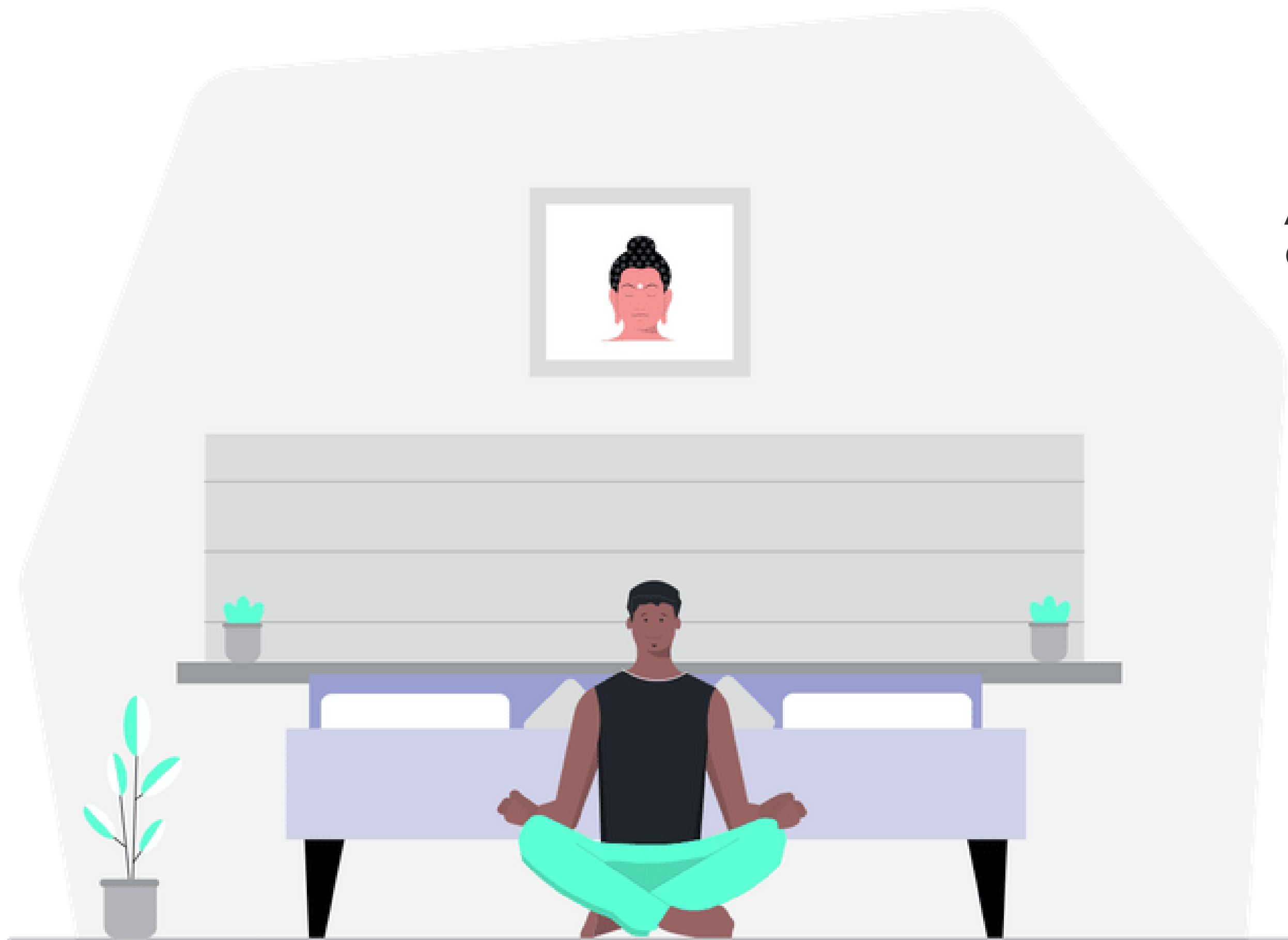


STAYBALANCED

# ANSIEDADE

O QUE É E COMO AJUDAR  
A SUA EQUIPE A LIDAR  
COM ELA?



# Conteúdo

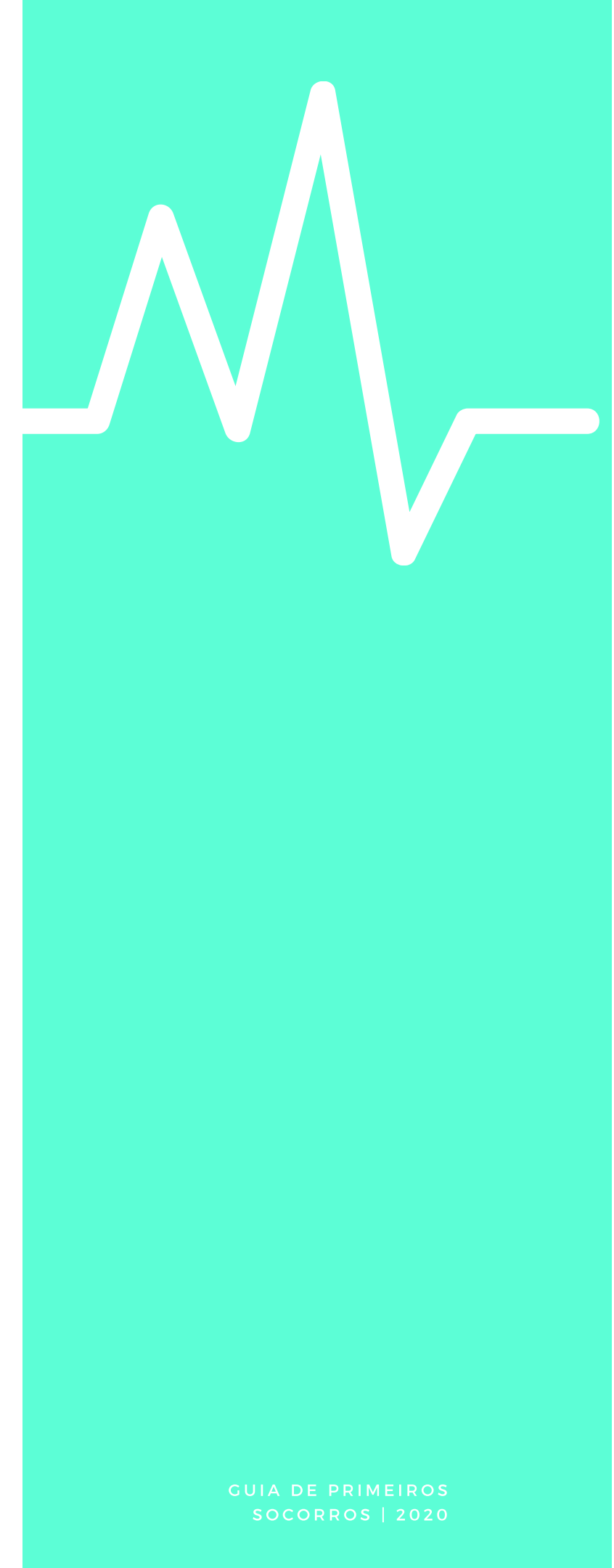
---

- Ansiedade, todo mundo tem falado dela. Mas, afinal, o que é isso? - pg. 03
- Quando a ansiedade é mais preocupante? - pg. 08
- Como fazer para acalmar uma crise de ansiedade? - pg. 10
- É o fim ou apenas o começo? - pg. 23

# **Ansiedade,** todo mundo tem falado dela. Mas, afinal, o que é isso?

---

Pode não parecer, mas é uma reação natural de proteção do corpo. O organismo a usa como um mecanismo de sobrevivência, gerando uma apreensão sobre algo que ainda não aconteceu, fazendo disparar um sistema de “luta e fuga” que nos prepara para situações de perigo.



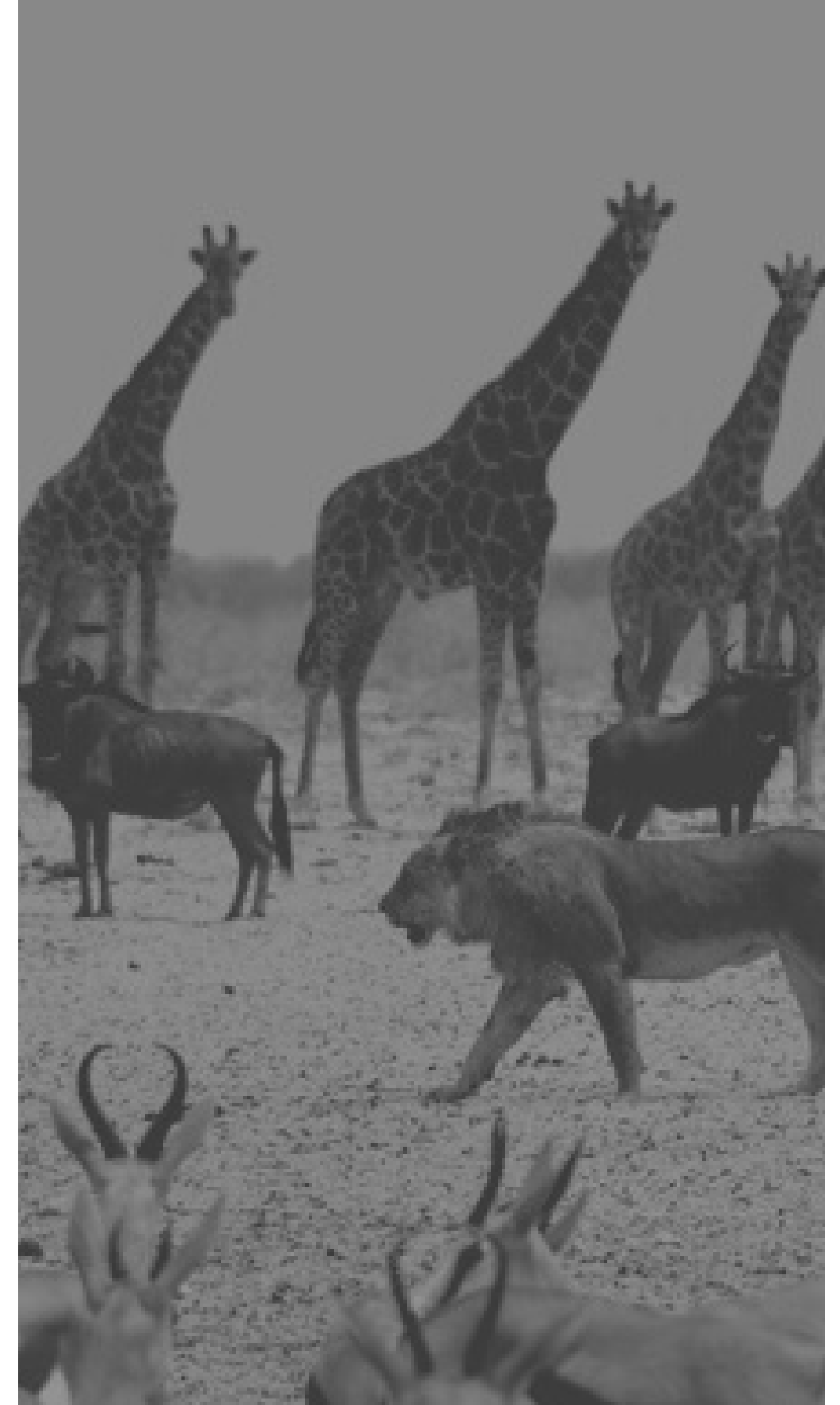
**Só que, geralmente, é só uma percepção de perigo, que está equivocada. Assim, ficamos extremamente ansiosos, de uma forma muito além do risco real.**



”

No passado, quando lutávamos diariamente por nossas vidas para caçar, a ansiedade era determinante para escapar de perigos. Mas, com o tempo e a diminuição de situações de vida ou morte, a reação corporal acabou direcionada para situações mais cotidianas.

---





## **Mas quando sentimos ansiedade?**

---

Diversas vezes por dia. Quando precisamos falar em público, esperamos por informações importantes ou passamos por aquela entrevista. São só alguns exemplos, mas todos a experimentamos em algum momento do dia. Ela nos impulsiona a agir.

**Apesar de convivermos tanto com a ansiedade, o perigo de verdade acontece quando ela aparece de um jeito mais frequente e intenso.**

---

”

# Quando a ansiedade é mais preocupante?

---

Existem diversos sinais que mostram que alguém está com ansiedade excessiva. Fique de olho nesses sintomas ou indicações. E também se atente à intensidade deles:

- **Algumas reações físicas bem comuns:**

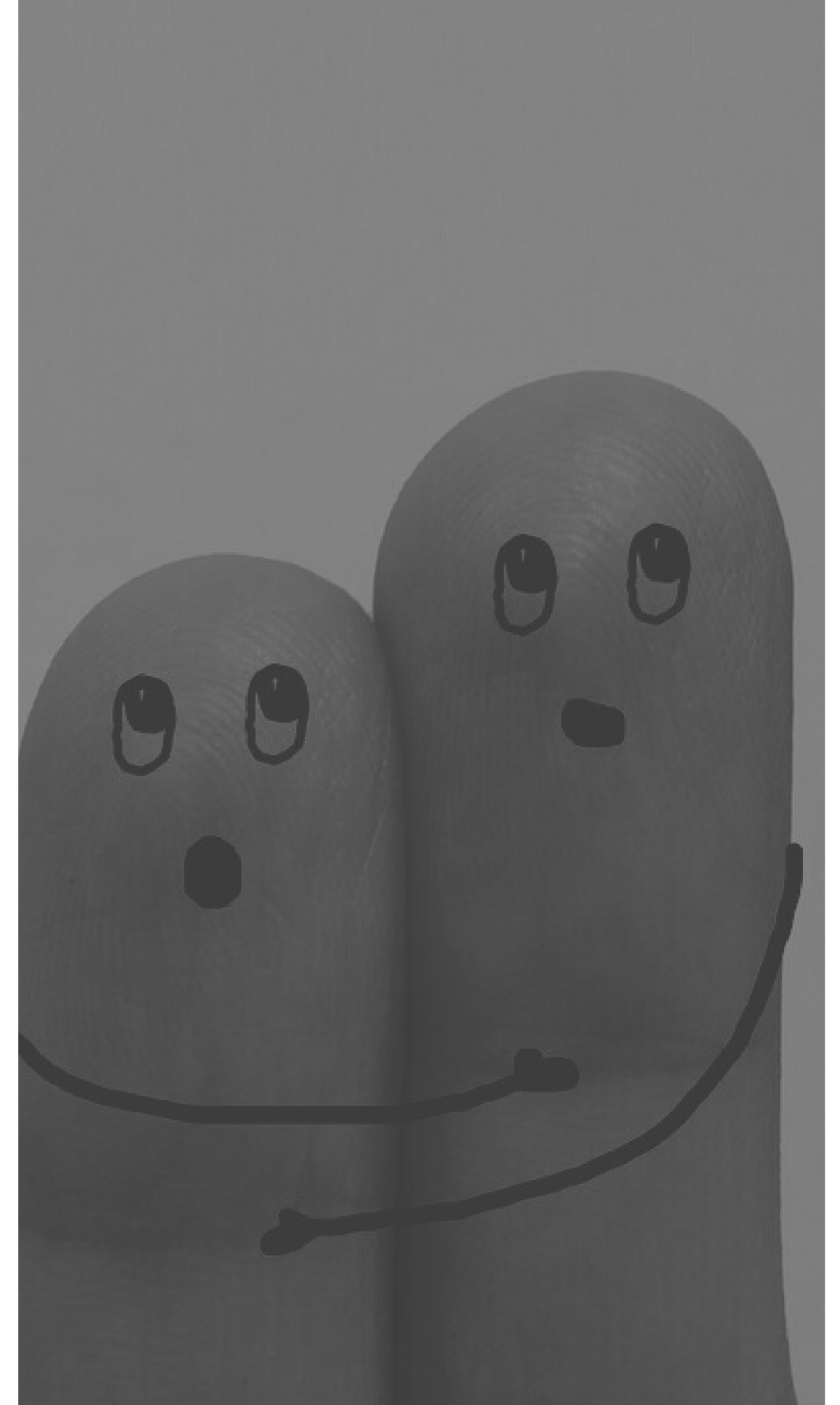
Coração acelerado - Falta de ar - Tremores - Dor de cabeça - Alterações do sono - Suor excessivo - Sensação de desmaio - Diarreia - Ânsia de vômito

- **Algumas reações emocionais mais comuns:**

Tristeza - Perder a esperança - Vergonha - Nervosismo - Medo - Tensão - Tensão muscular - Evitar lugares ou pessoas

E você sabia que a ansiedade excessiva tem transtornos com características iguais a do medo? Só que eles têm uma diferença muito essencial: o medo é uma resposta emocional às ameaças REAIS. Enquanto a ansiedade antecipa uma ameaça do FUTURO. Seja ela real ou não.

---



Agora, o mais importante:  
**COMO FAZER PARA ACALMAR UMA CRISE DE ANSIEDADE?**

---

”

Percebeu que está tendo sintomas? Ou que alguém da sua equipe está sentindo? Separamos várias técnicas simples para lidar com isso ou sugerir aos seus colaboradores. Algumas delas não duram nem 2 minutos e já podem fazer uma diferença gigantesca. Olha só:

---



# 1 - Questione os seus pensamentos

Isso mesmo, duvide do que você está pensando. Quando sentir que a ansiedade está subindo, se pergunte:

- Isso que está passando pela minha cabeça é de verdade?
- Estou 100% certo disso?
- O que de pior poderia acontecer?
- Qual é a solução ideal se isso acontecer?



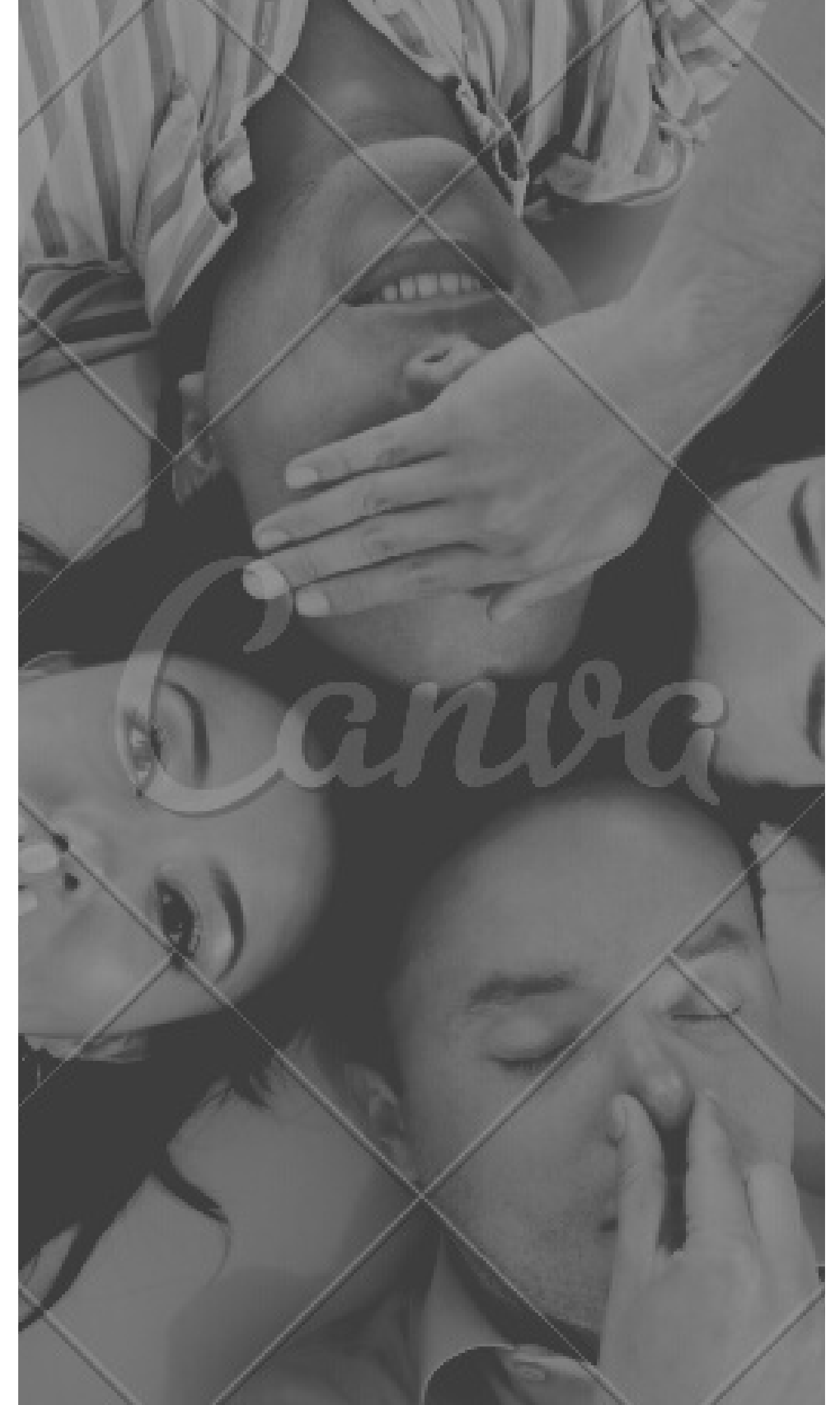
## 2 - Os 5 sentidos

Para ajudar a sua mente a focar em outras coisas, você vai usar os seus “cinco sentidos”. Dê uma olhada ao redor no seu ambiente e nomeie:

- 5 coisas que você consegue ver
- 4 coisas que você pode tocar
- 3 sons que você pode ouvir
- 2 coisas que você pode cheirar
- 1 coisa que você pode sentir o gosto

Fácil, né? Com essa tarefa, a sua mente já pode começar a se acalmar.

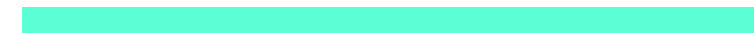
---





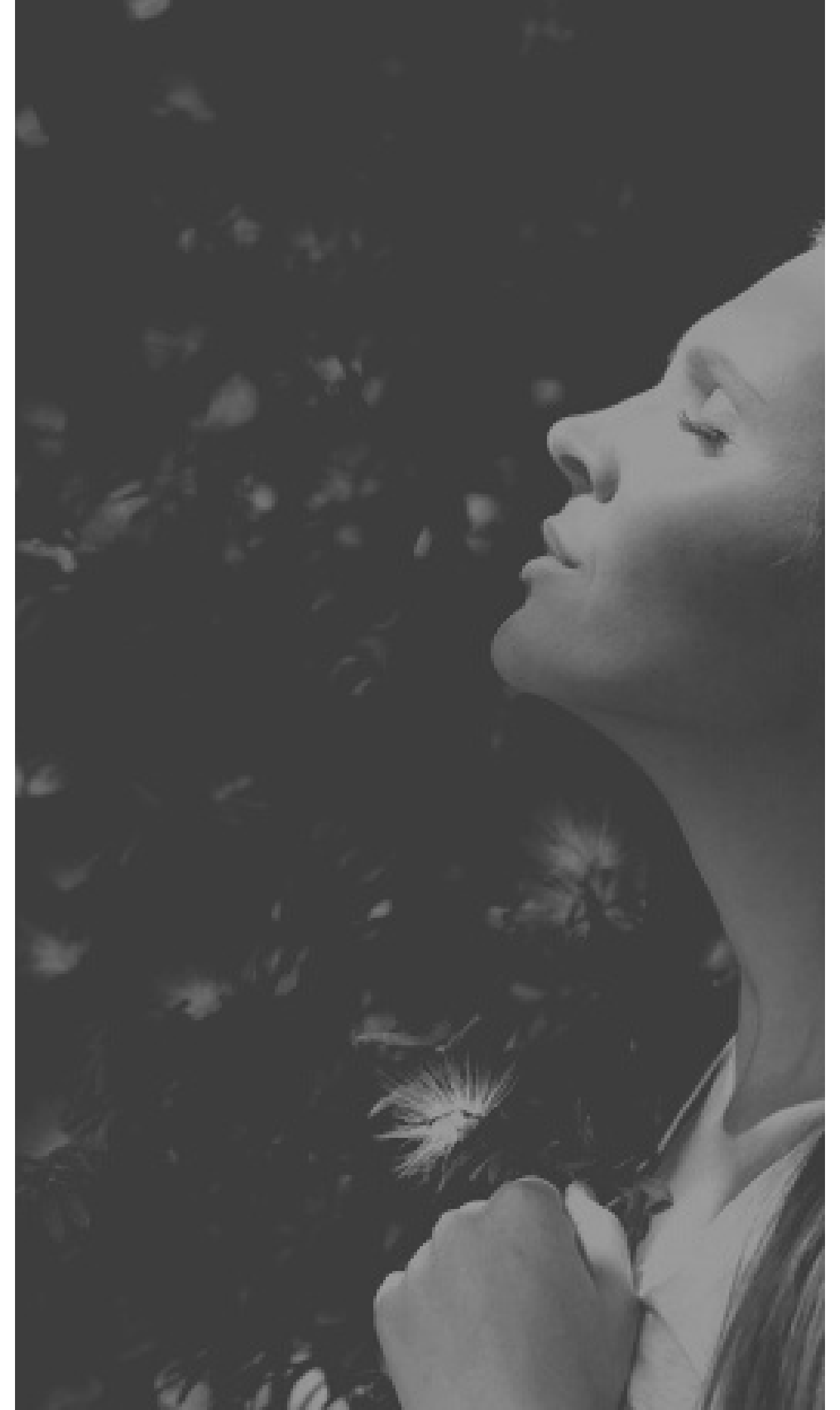
### **3 - Relaxamento com os olhos**

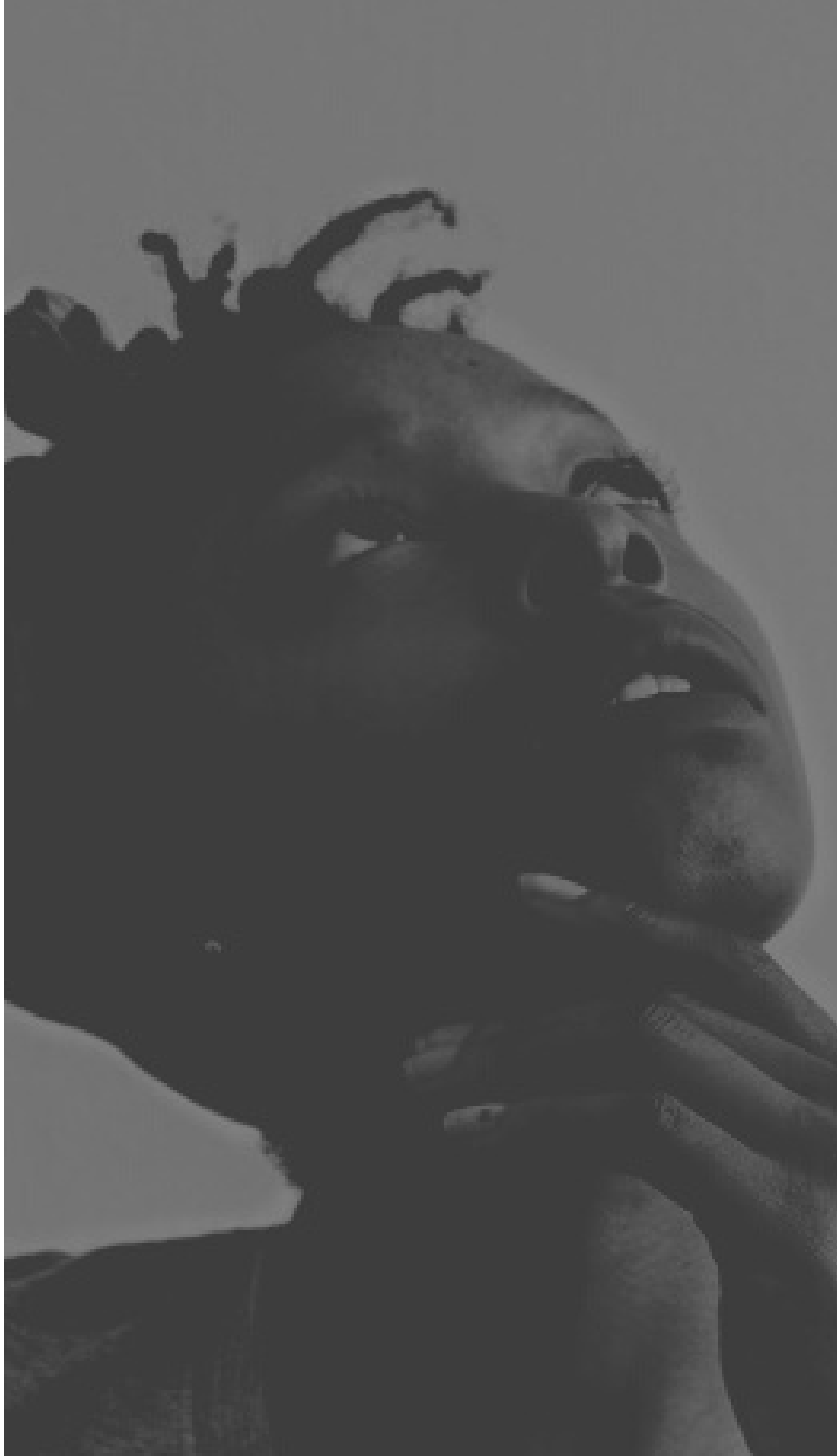
Até mínimos estímulos físicos podem ajudar você a melhorar. Com esse, você só precisa fechar os olhos, colocar uma mão em cima de cada olho e pressionar muito levemente durante 12 segundos. Se achar que precisa, repita toda a ação mais uma vez.



## 4 - Respiração

Nessa ação, você só vai precisar de uma coisa: respirar. Encontre um lugar mais tranquilo e comece a prestar atenção à sua respiração. Puxe o ar por 5 segundos, segure por 3 segundos e solte por 7 segundos. É só seguir e repetir desde o começo até a mente relaxar.





## 5 - Contagem Regressiva

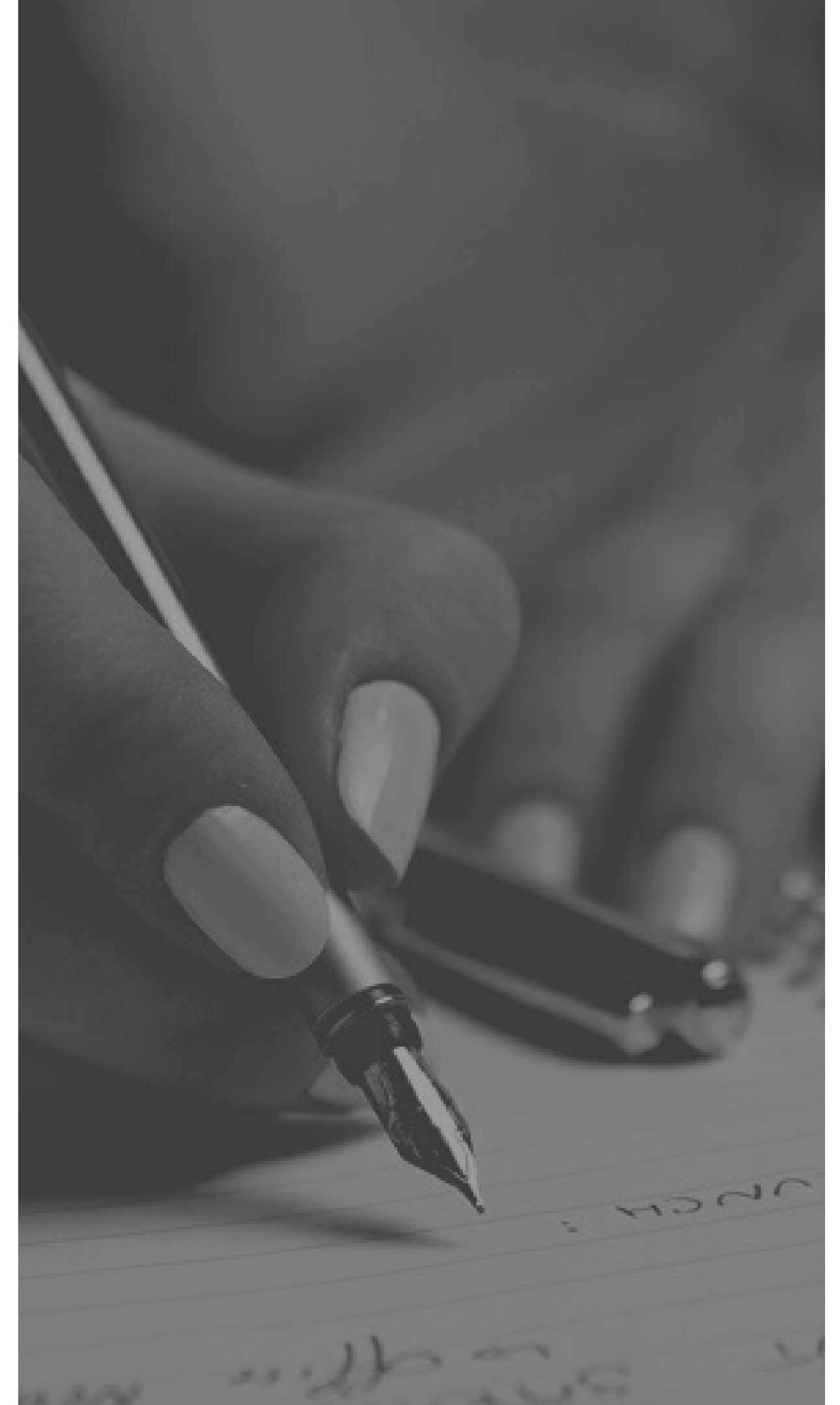
Foque o seu olhar no teto e comece uma contagem regressiva, a partir do 60. Ficar olhando para o alto causa uma sensação de relaxamento, porque estimula o nosso sistema nervoso. Essa é bem boa de tentar.



## 6 - Anote pensamentos

Pegue um papel e comece anotar todas as suas preocupações. Isso mesmo, coloca tudo lá. Depois, comece a desenhar estratégias para resolver esses problemas. Sabe por que esse exercício é bom? Porque ajuda a clarear os seus pensamentos.

---



**Só que você não precisa esperar uma crise acontecer, para  
tomar ações contra a ansiedade.**

---

”

Existem várias coisas que você pode fazer, de forma preventiva, para lidar com esse problema. Mas lembre-se de começar devagar, exatamente para que isso não jogue contra você.

---

# PSICOTERAPIA

Todos os nossos problemas ficam mais fáceis de tratar com uma ajuda profissional. Quando falamos de ansiedade, não é diferente. Um terapeuta vai levar você por um caminho para mudar comportamentos e disfunções emocionais que podem ser a causa da sua ansiedade.





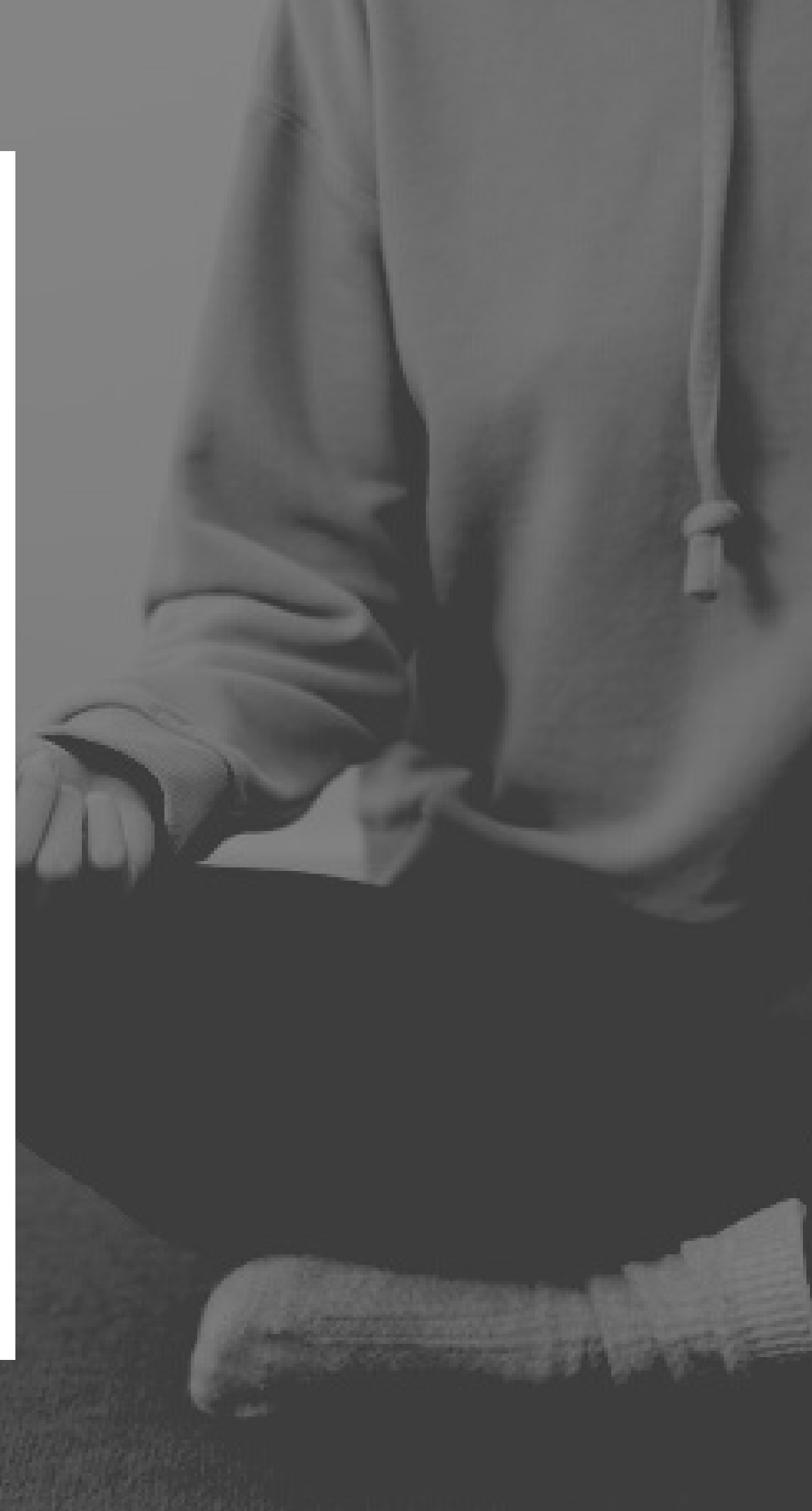
# CUIDE DO CORPO

Diversos estudos científicos apontam que realizar atividades físicas eleva a sensação de bem-estar. E tudo fica ainda melhor quando você faz algo que gosta. Então, procure sua atividade favorita e a transforme em um hábito. Além disso, cuidar da alimentação também é importante. Certos tipos de alimentos devem ser evitados em momentos de alta ansiedade, como açúcares e cafeína. Sempre opte por uma alimentação saudável!

---

# MEDITAÇÃO

Outra comprovação científica: a neurociência mostrou que meditar com frequência traz diversos benefícios pra saúde. Como a melhora do sistema imunológico, aumento da atenção e redução do estresse. Você pode começar com meditações curtinhas, em um dos diversos aplicativos gratuitos que já existem sobre o assunto.



**É O FIM OU APENAS O COMEÇO?**

---

”



# É O FIM OU APENAS O COMEÇO?

Esperamos que esse conteúdo tenha ajudado você a entender melhor como a ansiedade funciona e como lidar quando ela aparece para incomodar. Seja para você ou para os membros da sua equipe. Mas esse é só o começo! É importante aplicar isso todos os dias. Só não esqueça: essas são só algumas técnicas para diminuir pontualmente os sinais. Em casos muito fortes, sempre é indicado procurar um profissional.

Obrigado por vir até aqui.

**A sua mente agradece.**

---

STAYBALANCED

# Obrigade!

Equipe StayBalanced

