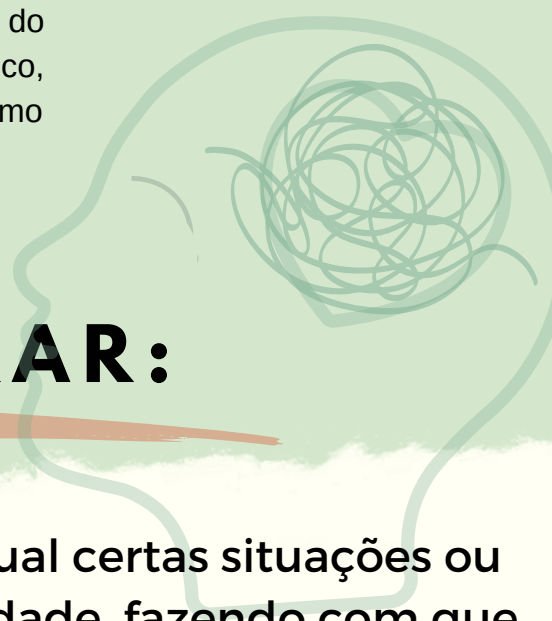


ANSIEDADE

Pode ser considerada como uma emoção de alarme que se encontra associada a sensações de angústia, tensão e insegurança que, quando frequentes e/ou intensas e incontrolláveis, causam mal-estar significativo, conduzem a patologia (doença).

Ansiedade é dos principais riscos psicossociais*.

*Decorrem de *handicaps* no desenvolvimento, organização e gestão do trabalho, bem como de um contexto social de trabalho problemático, podendo ter efeitos negativos a nível psicológico, físico e social, tais como *stress*, esgotamento, ansiedade, depressão, entre outros.



ANSIEDADE PODE GERAR:

Fobia

perturbação de ansiedade na qual certas situações ou objetos causam medo ou ansiedade, fazendo com que o indivíduo tente evitar esses gatilhos, sendo o medo e a ansiedade desproporcionais à ameaça real.

Perturbação de Ansiedade Generalizada

caracterizada pela ansiedade excessiva e preocupação exagerada com os eventos da vida quotidiana sem motivos óbvios. A preocupação geralmente é irreal ou desproporcional para a situação e, eventualmente, a ansiedade domina o pensamento da pessoa, interferindo no funcionamento diário, incluindo o trabalho, a escola, as atividades sociais e os relacionamentos.

Ataques de Pânico

episódio súbito de intensa angústia, ansiedade ou medo, que espoleta reações físicas, emocionais, cognitivas e/ou comportamentais extremas e podem ocorrer sem uma razão aparente.

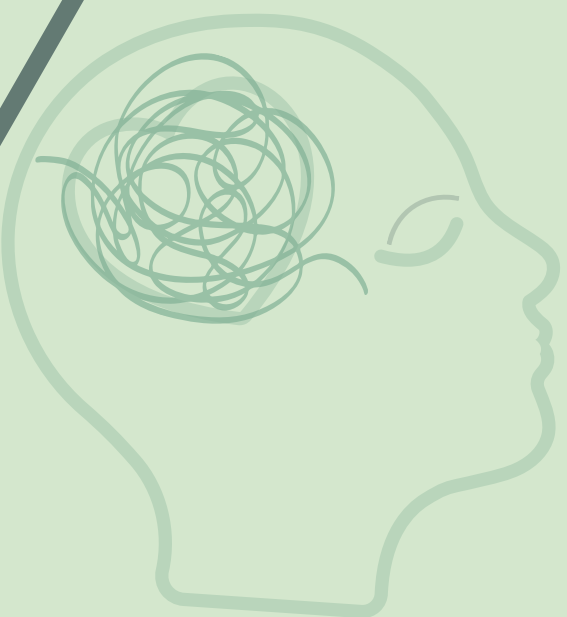
Fobia Social

nível elevado de ansiedade em situações sociais, que fazem com que o sujeito tente evitar as situações sociais que lhe causam ansiedade ou suportam-nas com angústia. A pessoa com fobia social preocupa-se com as considerações que serão feitas ao seu comportamento, tendo receio de apresentar um comportamento inadequado ou de não conseguir expressar-se, perdendo a sua sequência de pensamento.

Perturbação Obsessivo compulsiva

caracterizada por obsessões (ideias/impulsos fixos, persistentes, indesejados, que provocam ansiedade e angústia e são intrusivos), compulsões (determinadas ações/rituais repetitivas ou atos mentais que a pessoa se sente obrigada a praticar para tentar diminuir ou evitar a ansiedade ou o desconforto causado pelas obsessões) ou ambas.

ANSIEDADE



Os sentimentos de ansiedade são bastante comuns e, num nível baixo, não impedem o colaborador de conseguir executar as suas tarefas. De forma a minimizar os riscos de impacto na Saúde Mental do colaborador, há passos que a empresa pode seguir para reduzir o sentimento de ansiedade dos colaboradores:

TRANSPARÊNCIA:

A incerteza é um dos principais fatores de ansiedade, principalmente em momentos de mudança, sendo importante comunicar de forma clara e aberta com os colaboradores. Todas as mudanças realizadas na organização devem ser comunicadas com os colaboradores da forma mais clara e transparente possível, para se conseguirem reduzir os níveis de ansiedade.

FLEXIBILIDADE:

O equilíbrio entre compromissos e responsabilidades familiares, pessoais e do trabalho é uma grande causa de stress e ansiedade. É importante perceber a necessidade de pausas e de momentos offline, porém a implementação de horários flexíveis também acarreta impactos negativos. Há colaboradores que apresentam mais dificuldades em saber desligar, o que provoca desequilíbrios e impactos negativos na sua saúde mental.

Instrumentos que podem ajudar a controlar a Ansiedade:

Mindfulness

Processo que permite permitir ao indivíduo estar consciente do que está a acontecer no momento presente: os seus pensamentos, sentimentos, sensações corporais e ambiente circundante. A atenção plena envolve também a aceitação de pensamentos e sentimentos. A prática de mindfulness permite regular, de forma eficaz, as emoções que surgem no dia-a-dia.

Psicoterapia

Processo dialético efetuado entre um profissional e o paciente. A intuição emocional e a introspeção que se obtém com a psicoterapia permitem que haja uma mudança de atitude e de comportamento, influenciando o aumento do bem-estar.

