



COMBATENDO O
ESTRESSE E A
DEPRESSÃO!

Por Ángela Guimarães

MISSÃO

Ajudar PESSOAS a construir seu projeto de vida pessoal e profissional através da mudança do seu modelo mental e da crença no seu potencial individual.



Quem é Ângela Guimarães?

É uma acreana, Pedagoga, Especialista em Ensino e Gestão Escolar, Coach Educacional, Educadora Executiva, Programadora Neurolinguística, Hipnoterapeuta e Mestranda em Coaching Pessoal e Liderança Organizacional. Morou no Amapá de novembro de 2004 a maio de 2020 onde atuou como diretora na Fundação BRADESCO Santana-AP, por 10 anos e, em 2020, inicia seu trabalho na modalidade EaD. Possui mais de 30 anos de experiência em educação onde atuou como professora, coordenadora pedagógica e diretora de ensino na rede pública e privada, incluindo a Educação Profissional e a Educação Superior. Também atuou como facilitadora na Escola de Administração Pública do Estado do Amapá - EAP e Assistente de Ouvidora no Núcleo de Ouvidoria e Atendimento da Seed/AP. É idealizadora do Projeto "*Cuidando de quem cuida do futuro*" onde realiza trabalho direcionado aos educadores. Ingressou no mercado digital em 2020 com o lançamento dos cursos descomplica BNCC, Gestão Democrática Escolar, Gestão Pedagógica e Gestão de Ensino, além de publicar semanalmente vídeos no YouTube e posts em seu blog, com temáticas voltadas para a área educacional e corporativa.

SUMÁRIO

1. O motivo.....	05
2. Estatísticas.....	05
3. As evidências.....	06
4. Como lidar com o estresse.....	07
5. Depressão.....	09
6. Doze passos para sua jornada de herói/heroína.....	11

O MOTIVO

Incomodada com o índice de adoecimento ocasionado pelos conflitos e crises existentes nas *relações de trabalho* e nas *relações interpessoais* entre gestores escolares, coordenadores pedagógicos educacionais e professores tanto na rede pública quanto na rede particular de ensino e o quanto isso que compromete os indicadores educacionais desenvolvi o Projeto “*Cuidando de quem cuida do futuro*” que tem como objetivo investir no *autoconhecimento, desenvolvimento profissional e desenvolvimento em equipes* destes profissionais.

AS ESTATÍSTICAS

Um estudo realizado por Maurício Tonetto, com 755 docentes do Rio Grande do sul revelou que **35,2%** dos professores sofrem de depressão leve e severa. A maioria dos casos envolve mulheres, **70,1%, 66,4%** casada ou em união estável e **60,7%** com filhos.

De acordo com a pesquisa mais de **50%** dos entrevistados confessaram enfrentar sintomas de adoecimento mental como irritabilidade, insônia e dificuldades de memória, que se não forem tratados, podem evoluir para o **quadro depressivo**.

Dos cinquenta mil professores afastados em SP, 37% das licenças são por questões psicológicas.

G1 21/11/2017

A cada 3 horas um professor da rede municipal de SP pede licença por problemas psicológicos.

O Globo 11/03/2019

Ansiedade (58,1%) e Depressão (69,5%) são os maiores responsáveis pelo afastamento de professores no Rio Grande do sul.

Nelson Pedro Silva

AS EVIDÊNCIAS



As doenças psicossomáticas são doenças relacionadas as emoções, sentimentos e pensamentos que têm origem psicológica e que manifestam sintomas físicos.

São várias as doenças que podem ter origem psicológica, como por exemplo, o estresse, a ansiedade e seus transtornos (tag, agorafobia, toc, síndrome do pânico), a depressão, alergias, anemias, doenças respiratórias, artrite, asma, problemas na bexiga, bulimia, câncer, problemas na coluna, problemas dentários, entre outros.

São causas frequentes das doenças de origem psicológica a insegurança (baixa autoestima), sensação de fracasso/sentimento de culpa (perdão/auto perdão), neuroticismo (tendência a experimentar emoções negativas), imediatismo/negatividade/vitimismo/crenças limitantes (autoconhecimento), indisciplina/falta de planejamento/falta de preparação/falta de foco (posicionamento de mundo).



DEFINIÇÃO

Estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, levam o organismo a disparar um processo de adaptação caracterizado pelo aumento da secreção de adrenalina, com várias consequências sistêmicas.

Estresse: excesso de presente!

AS ESTATÍSTICAS DO ESTRESSE

Estatísticas mostram que **90%** da população mundial sofre com estresse e o Brasil ocupa o segundo lugar em nível de estresse, perdendo apenas para o Japão.

As pessoas mais suscetíveis ao estresse são as mais rígidas consigo mesmas e que têm muito medo de falhar. São pessoas com grande **necessidade de reconhecimento** e, por isso, precisam ser as melhores no que fazem.

CAUSAS

São causas do estresse: tensão no trabalho, cúmulo de funções no dia a dia, luto, mudanças, violência, ser vítima de assalto ou sequestro, preocupação excessiva com os filhos, alunos e familiares, medo da morte, separação, traição, falência, casar-se, ter um filho.

CONSEQUÊNCIAS

Os efeitos do estresse atacam a **MENTE** (dificuldade para pensar coerentemente, falhas de memória, falhas de concentração, conceitos equivocados), as **EMOÇÕES** (tensão constante, medo de contrair algumas doenças, impaciência, irritabilidade, complexo de inferioridade, dificuldade nos relacionamentos) e o **FÍSICO** (declínio na fluidez verbal, dificuldade para dormir, uso de substâncias prejudiciais à saúde).

PREVENÇÃO

Para EVITAR o estresse seja realista, diversifique tarefas, estabeleça prioridades, seja organizado (a), viva de forma a não querer abraçar o mundo com as pernas.

COMBATE

Para **COMBATER** o estresse:

Plano mental: domine seus pensamentos, bloqueie os pensamentos negativos, escolha pensamentos bons, tenha motivos construtivos ao invés de mergulhar em preocupação destrutiva, repetitiva e obsessiva, despreze crenças irrationais, como por exemplo, eu não sirvo para nada, nasci para sofrer...

Plano emocional: medite. Criou-se um estereótipo de práticas de meditação que quando pensamos em meditação vem logo a imagem de alguém sentado, inerte. Podemos praticar a meditação deitada, caminhando, em pé.

Plano físico: praticar atividade física, realizar atividades de relaxamento, usar técnicas de respiração pausada, boa alimentação, aquisição de novos conhecimentos e desenvolvimento de habilidades manuais.

E ainda, defina a quantidade de atividades que irá realizar e não se importe com mais nada, dê atenção aos seus relacionamentos e ofereça sua amizade e ajude outras pessoas.



DEFINIÇÃO

A depressão é a doença que se destaca nas consultas psiquiátricas, psicológicas e terapêuticas, ocupando a segunda posição entre as causas de incapacidade, ficando atrás apenas dos problemas vasculares.

Depressão: excesso de passado!

AS ESTATÍSTICAS DA DEPRESSÃO

Com suas variações, a depressão afeta crianças, jovens, adultos, idosos, homens, mulheres, ricos e pobres. A Organização Mundial de Saúde calcula que há mais de 100 milhões de pessoas deprimidas no mundo e que o suicídio é a causa da morte de mais de 800 mil pessoas por ano. No Brasil estima-se que 32 pessoas cometam suicídios todos os dias. Cerca de 30% dos casos de suicídio tem a ver com a depressão e o aumento entre as mulheres beira os 10% ao ano.

CAUSAS DA DEPRESSÃO

As causas da depressão variam muito e as vezes são difíceis de serem identificadas.

Depressão “Pós – Avatar”, após o filme foram criados sites na Internet onde as pessoas lamentavam por não viver em Pandora, um planeta que consideravam muito melhor do que a terra. Muitas pessoas querem fugir da realidade e viver em mundos de sonhos. A “depressão pós – Avatar”, mostra que as pessoas estão com saudades de algo, mas não sabem do quê.

Outro comportamento que pode levar à depressão e até gerar pensamentos suicidas é o **sexo casual**. Uma pesquisa feita pela Universidade do Estado da Califórnia com 3,9 mil estudantes mostrou que as pessoas que praticam sexo fora de um contexto de romantismo e compromisso se mostram estressadas, com problemas de depressão e ansiedade.

SINTOMAS DA DEPRESSÃO

São **sintomas** da depressão: tristeza, falta de interesse e prazer, ter objetivos e expectativas irrealistas, destacar as faltas pessoais, minimizar as conquistas individuais, comparar-se com outras pessoas, se sentir inferior, ter pensamentos e atos suicidas.

PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO

É possível prevenir a depressão, e aqui vão algumas dicas: conviva socialmente, mantenha uma vida ativa, pense positivamente, olhe para o passado com prudência.

COMBATE À DEPRESSÃO

Elimine os agentes causadores do estresse, mude hábitos e atitudes, busque ajuda médica e terapêutica, evite pensamentos de inferioridade, não se concentre nas imperfeições e perigos do ambiente, mas nas coisas belas e nos momentos agradáveis, faça algo pelos outros, olhe para o futuro com esperança. O depressivo não perde a noção da realidade, sempre a ver com tons mais graves, explique os fracassos com realismo. Seja consciente dos seus pontos fortes e dos seus pontos fracos, assuma o controle dos acontecimentos futuros. Se eleve enquanto pessoa e esqueça as pretensões meramente egoístas, elabore programa *de atividades diárias* para a aquisição de novos padrões de comportamento e atente para escolher atividades agradáveis, participar de atividades com componente social, não interrupção do trabalho habitual, realizar trabalhos manuais, praticar atividade física, decidir ser feliz nessa sua **ÚNICA** vida!

O *apoio familiar* é muito importante, por isso quem tem depressivos na família, deve preparar-se para ouvir com atenção e empatia, não censurar, ajudar a pessoa a manter-se ocupada, ajudar a pessoa a nutrir esperança, apoiar o tratamento médico e terapêutico, lidar de forma adequada com as aflições, vigiar para que não faça uso do álcool.

Medicamentos curam???

Os medicamentos antidepressivos podem trazer algum alívio temporário, entretanto, não curam a doença. Quem usa medicação antidepressiva não consegue sentir melhora antes de duas ou três semanas, após o início do tratamento.

A MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA É O MELHOR REMÉDIO!



12 passos para fundamentais

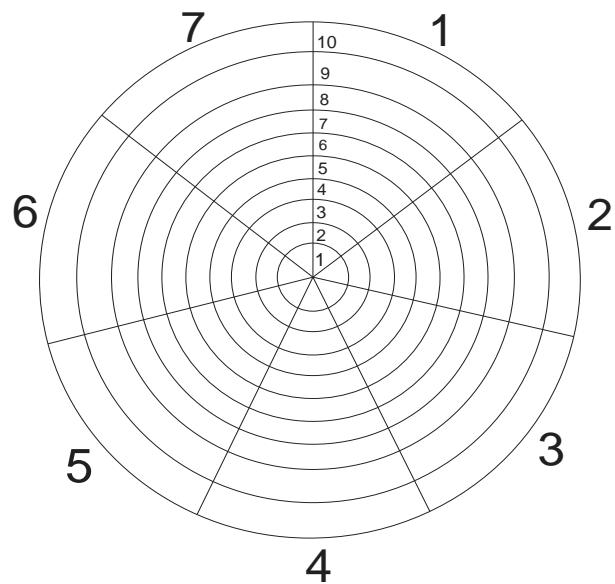
PARA INICIAR SUA JORNADA DE HÉROI/HEROINA

Passo um: novas escolhas, novos hábitos!

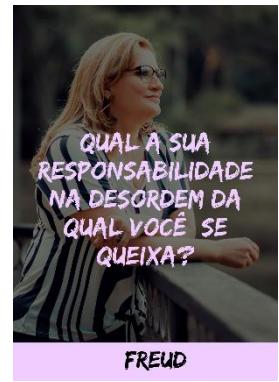
Passo dois: identifique o caos!

Roda da vida

- 1- Saúde
- 2- Carreira
- 3- Financeiro
- 4- Relacionamento íntimo
- 5- Relacionamento familiar
- 6- Espiritualidade
- 7- Lazer



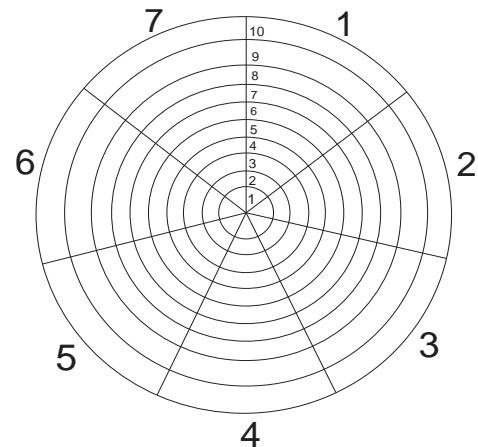
Passo três: sonhe grande, os sonhos pequenos não mobilizam os corações!



FREUD

TUTORIAL

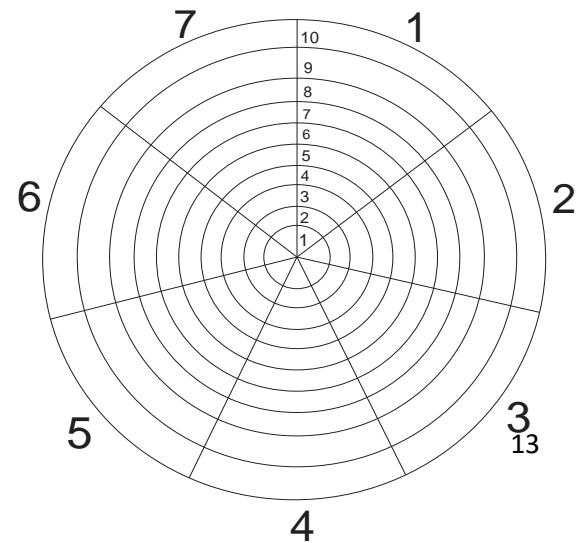
Analise detalhadamente a “**Roda da sua Vida**” e, agora escreva **um sonho** que você tem para cada uma dessas áreas. Se tiver dificuldade para escrever, desenhe.



Passo quatro: demarque seu espaço no mundo!

TUTORIAL

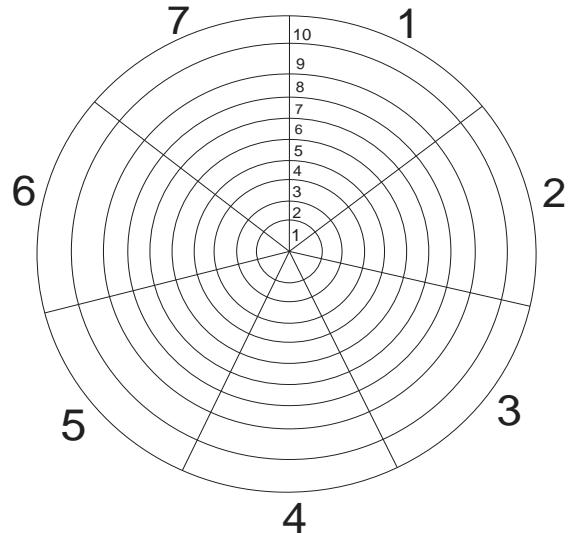
Uma pequena parada para falar sobre **valores**: disciplina, determinação, dedicação, foco, perseverança, otimismo, fé, esperança, solidariedade, resiliência, empatia, amor, bondade, respeito, humildade, compaixão, confiança, amizade, ética, autocontrole, autoconfiança, comprometimento, paciência... Agora, escreva um valor para cada área da sua vida.



Passo cinco: defina metas - se você não sabe aonde vai qualquer caminho serve!

TUTORIAL

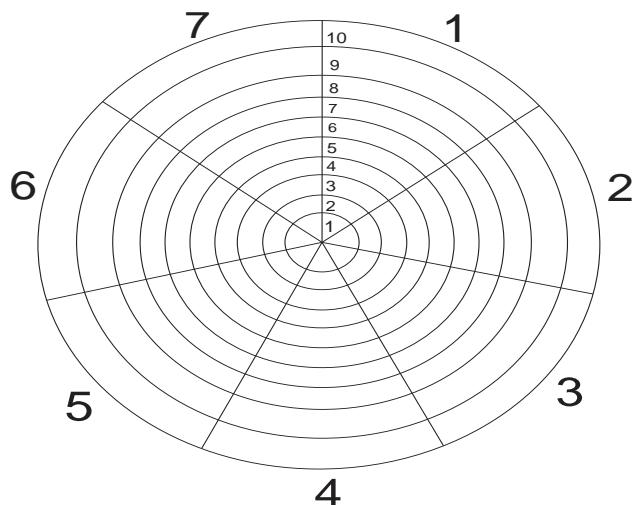
Muito bem, agora vamos conversar sobre **metas**. As metas precisam ser específicas, mensuráveis, alcançáveis, significativas e temporais. Então vamos lá definir uma meta para cada área da sua vida.



Passo seis: com que sapato eu vou!

Movimento interno, estado de espírito, sabedoria, coragem, força, vontade, gratidão, confiança, felicidade, motivação, energia, garra.

Escreva para cada área da sua vida o **recurso** interno que você precisa acessar para garantir que ela funcione de acordo com o seu desejo.



Passo sete: o grande desafio!



- ✓ Não criticar, não condenar, não se queixar;
- ✓ Fazer um elogio sincero e honesto;
- ✓ Despertar em alguma pessoa um desejo ardente;
- ✓ Interessar-se sinceramente pelas outras pessoas;
- ✓ Sorrir;
- ✓ Chamar as pessoas pelo nome;
- ✓ Ser um bom ouvinte;
- ✓ Falar sobre assuntos que interessam as outras pessoas;
- ✓ Fazer a outra pessoa se sentir importante, sinceramente;
- ✓ Evitar discutir;
- ✓ Respeitar a opinião alheia e mostrar-se simpático as ideias que não são as suas;
- ✓ Fazer o erro parecer fácil de corrigir;
- ✓ Se errar, reconhecer imediatamente e com ênfase;
- ✓ Não envergonhar as outras pessoas;
- ✓ Elogiar o menor progresso;
- ✓ Fazer a outra pessoa se sentir satisfeita fazendo o que você pediu.

Passo oito: carta para você, no futuro!

Paradigmas

Padrões

Crenças

Roubo energético

Frequência

Dificuldade em acessar algumas pessoas



Passo nove: tudo começa e termina em você!

Passo dez: ame e ame-se!

Passo onze: pratique a gratidão e faça meditação!



Passo doze: seja a sua maior inspiração!



SEJA O GRANDE AMOR DA SUA VIDA!