GRUPO acolher para florescer

# Roteiro de conteúdos

## EQUIPE ACOLHER

*Olá,*

*Preparamos com muito carinho o nosso roteiro de conteúdos trabalhados ao longo deste mês de maio no grupo* ***Acolher para Florescer!***

*Aqui você poderá rever todos os post a qualquer momento!*

GRUPO
acolher
para florescer

Equipe Acolher

"QUEM OLHA PARA FORA SONHA, QUEM OLHA PARA DENTRO DESPERTA."

*CARL JUNG*

GRUPO acolher para florescer

# Como está sua saúde emocional?

EQUIPE ACOLHER
DUPLA:
ANA PAULA PURCINO PELLENZ
DURCILENE LOPES LACERDA

## COMO ESTÁ SUA SAÚDE EMOCIONAL?

Você já parou para observar que algumas pessoas, diante do excesso de tarefas, acabam esquecendo de si?

♦ Uma das coisas que percebo é a dificuldade de olhar para si, ouvir o que sente, elevando-as a viver no ciclo automático.
♦Você conhece alguém assim?
♦Vale ressaltar, que excesso o de atividade causa doenças: aumento da ansiedade, sintomas depressivos, raiva, culpa, frustração por fazer tantas coisas e nem sempre está feliz.

3 dicas de exercícios para começar a sair do automático.
1.Escolha dois dias da semana para caminhar observando o local, os sons, a paisagem etc. (mas evite aglomerações durante a pandemia)
2. Faça uma lista de 10 características positivas suas.
Antes de dormir, escreva os seus desconfortos do dia e veja suas possibilidades de soluções.
Ah, conte-nos como foi para você realizar essa atividade

***Ana Paula Purcino Pellenz – Psicóloga – CRP: 08/15629***

# Conect-se com o seu eu!

- Identifique os pontos positivos de sua vida.
- Desenvolva a prática de exercícios de respiração.
- Faça um painel das possíveis metas que deseja alcançar neste momento.

- Ouça as músicas que você gosta.

***Ana Paula Purcino Pellenz – Psicóloga – CRP: 08/15629***
***Durcilene Lopes Lacerda – Psicóloga –CRP: 03/14010***

# Autocompaixão

A autocompaixão é uma ferramenta importante para melhorar a relação que temos com nós mesmos além de nos motivar a continuar buscando aquilo que é importante para nossa vida, é aprender a ser um amigo bondoso e compreensivo consigo mesmo.

- Reserve uns minutos para você acalmar durante seu dia. Busque um lugar onde possa ficar sozinho.
- Respire profundamente várias vezes.
- Coloque a mão no seu coração

- Imagine uma situação em que teve sucesso
- Agora aproveite esse momento e reviva aquele instante por alguns minutos. Observe seu corpo como você se sentiu.
- Onde em seu corpo esse momento repercutiu
- Aproveite e se permita curtir esse bem estar e satisfação revivendo esse sucesso
- Use esse exercício sempre que for possível para exercitar relaxar e se valorizar.

***Lucimar Ferreira da Silva Vidal – Psicóloga – CRP: 05/51367***

***Vânia de Brito Silva – Psicóloga – CRP: 06/15917***

## O que é medo?

É uma emoção para responder a certas classes de estímulo do meio ambiente. O medo é um estado de alerta extremamente importante para a sobrevivência humana, devido a proteger de algo ruim que pode acontecer. É uma resposta do organismo a uma estimulação aversiva, física ou mental, cuja função é preparar o sujeito para uma possível luta ou fuga.

Quando o organismo reage de forma exagerada ao medo, fazendo com que esse estado de alerta, benéfico em muitos momentos da vida, transforme-se em um estado patológico, o medo se transforma em fobia. Não se fala em tratamento para o medo, a não ser nos casos em que ele se torna irracional, como na fobia.

**Dicas para lidar com o medo:**

1. Entenda o causador do medo e enfrente seus medos irracionais.

2. Reforce a sua confiança.

3. Tenha atenção com alimentos, mantendo uma dieta saudável.

4. Realize pausas para alimentação e para descanso.

5. Faça atividade física regular quando não estiver trabalhando.

6. Mantenha contato com familiares e amigos através das redes sociais.

7. Lembre-se de realizar o menor contato físico possível.

***Em caso de qualquer sintoma da doença, realize o imediato afastamento do ambiente de trabalho.***

**Ângela Cecília Faria de Jesus – Psicóloga CRP: 04*/40456***

***Rejane Souza de Rosa – Psicóloga CRP:07/08174***

# Estou estressado e daí?

**Como está seu Stress?**

Existem recursos que podem auxiliá-lo com o stress. Escolha algum deles e comece a praticar

**Aqui, seguem dicas para deixar o STRESS de lado:**

- Movimente o corpo, busque a atividade física que te proporcione prazer, libera endorfina; colabora com a qualidade do sono, previne a depressão e diminui a ansiedade;
- Procure um lugar isolado e dê alguns saltos;
- Alongue o seu corpo com calma;
- Faça massagens frequentes e busque agendar um tempo semanal para se desligar do trabalho e das obrigações;
- Tenha uma boa alimentação, saudável com frutas, verduras;
- Pare e se pergunte: Essa situação é tão horrível assim? Estou avaliando o que está acontecendo com o peso certo?

*Tenha em mente que fases ruins fazem parte da vida, mas não significam 'o fim do mundo.*

***Marcélia Fernandes dos Santos Prates – Psicóloga CRP: 09/1265***
***Michele Ferreira Freitas – Psicóloga – CRP/RN 17.2334***

# Inteligência emocional

Saiba que ao desenvolver a Inteligência Emocional contribuirá para:

- O seu autoconhecimento
- Melhorar a aprendizagem
- Potencializar a produtividade o foco em suas metas
- Facilitar a resolução de problemas
- Aumentar a imunidade

- Favorecer o bem-estar
  consigo mesma e as relações interpessoais.

**Como desenvolver?**

1. Aprenda  a identificar suas emoções.
2. Expresse suas emoções com assertividade.
3. Adquira novas estratégias para adequar  as emoções negativas.
4. Estimule o sentir, apreciando as pequenas alegrias.
5. Desenvolva suas aptidões e habilidades.
6. Permita-se ao novo.
7. Relacione com as pessoas.

Enfim, as dicas vão auxiliar você a desenvolver a Inteligência Emocional.

***Ana Paula Purcino Pellenz – Psicóloga – CRP: 08/15629***
***Durcilene Lopes Lacerda – Psicóloga –CRP: 03/14010***

# COMO ADMINISTRAR OS DESAFIOS DA ROTINA DE TRABALHO?

Para os profissionais da saúde o medo e a ansiedade durante a pandemia não têm sido fácil.

O enfermeiro, médico, técnico de enfermagem, psicólogos são pessoas que sofrem e precisam de um tempo para ser cuidarem e descansar.

Vários desafios interferem no bem-estar mental da linha de frente:
a sobrecarga do trabalho e sensação de impotência ao testemunhar o número significativo de mortes pela covid-19 podem gerar reação aguda ao estresse e transtorno de esgotamento.

Para evitar que isto aconteça são necessárias estratégias de prevenção, manutenção e recuperação de saúde mental.

O problema não deve ser olhado apenas como forma de "apagar o fogo". O caráter preventivo é indispensável.

É essencial reconhecer o esforços dos profissionais dessa área, que trabalham dia e noite pela saúde dos pacientes infectados e por soluções para essa crise.

**Ângela Cecília Faria de Jesus – Psicóloga CRP: 04*/40456***

***Rejane Souza de Rosa – Psicóloga CRP:07/08174***

# A importância em buscar suporte emocional

Acredite está sendo um período complicado para todos.

Mas, e se você souber que não está sozinho?
Existe uma forma de passarmos por tudo isso de maneira mais adequada e leve.

O apoio emocional é um grande alívio quando nos sentimos sozinhos ou inundados pelas emoções.
Ajudar você a cuidar da sua saúde emocional é a nossa prioridade.

1. Que tal exercitarmos nossa escuta: Escuta ativa, sem julgar. O que você mais gosta de fazer?

2- Aceite a ansiedade: Aceitar a ansiedade faz com que ela desapareça. Lutar contra ela para evitá-la, faz com que ela aumente.

3- Tome Sol: Será maravilhoso você se disponibilizar a tomar um sol e contemplar as sensações de prazer que essa experiência lhe trará.

4- Conecte-se com a sua espiritualidade: O importante é conectar-se com aquilo que você acredita e que lhe dê esperança.

E, enfim já refletiu como está sendo seus dias depois dessas experiências aqui no grupo?

***Marcélia Fernandes dos Santos Prates – Psicóloga CRP: 09/1265***

***Michele Ferreira Freitas – Psicóloga – CRP/RN 17.2334***

## COMO ESTÁ MINHA AUTOESTIMA E A PRÁTICA DO AUTOCUIDADO?

A autoestima é a soma de autoconfiança com autorrespeito. É exatamente a forma que eu penso e sinto sobre mim mesmo, não o que o outro pensa e sente sobre mim.

Ela é construída a partir das situações vivenciadas principalmente na infância e na adolescência.

É um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor,

que se reflete em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo.

**COMO SE DESENVOLVE A AUTOESTIMA?**

Ela é aprendida e construída independente da nossa idade ou das experiências do passado.

Uma boa autoestima não diz respeito apenas aceitar e valorizar nossa aparência física, mas gostar de si mesma de um modo integral, daquilo que está em nosso interior (pensamentos, sentimentos, valores, experiências.) e também de quem somos por fora. A imagem que você tem de si mesma não é herdada ou geneticamente determinada, mas sim aprendida através do autocuidado .

A baixa autoestima é causada por vários fatores, podendo ter início na infância ou adolescência ou mesmo surgir mediante situações na idade adulta. Porém é justamente na infância que a criança forma a percepção de si mesma através de pessoas significativas como os pais, cuidadores e, posteriormente, professores e amigos. Se essa visão for negativa, ela terá uma baixa autoestima.

A baixa autoestima não é uma doença, mas pode levar ao desenvolvimento de vários problemas emocionais, além de estar presente em vários deles em forma de sintomas, como:

Depressão;
Ansiedade;
Fobia social;
Dependência Química; Problemas nos relacionamentos; Disfunções sexuais;
Suicídio;
Obesidade;
Transtornos alimentares; Bullying

A pessoa se sente inadequada consigo mesma, com os outros e com a vida,pensamentos e sentimentos negativos em relação a si mesma;sentimentos de incapacidade,preocupações com o que as outras pessoas podem pensar ao seu respeito,dificuldade para tomar decisões.

***Lucimar Ferreira da Silva Vidal – Psicóloga – CRP: 05/51367***

***Vânia de Brito Silva – Psicóloga – CRP: 06/15917***

**A IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO PARA A SAÚDE EMOCIONAL!**

O contexto da pandemia requer maior atenção ao profissional de saúde por causa de sua saúde mental. Devido ao excesso de Trabalho, frustração, isolamento social, assistência pacientes com emoções negativas, exaustão e a falta de contato com, família, o nível elevado de ansiedade e os medos presentes em toda crise, criam um ambiente desfavorável e dificultam harmonização das emoções, a organização e a comunicação.

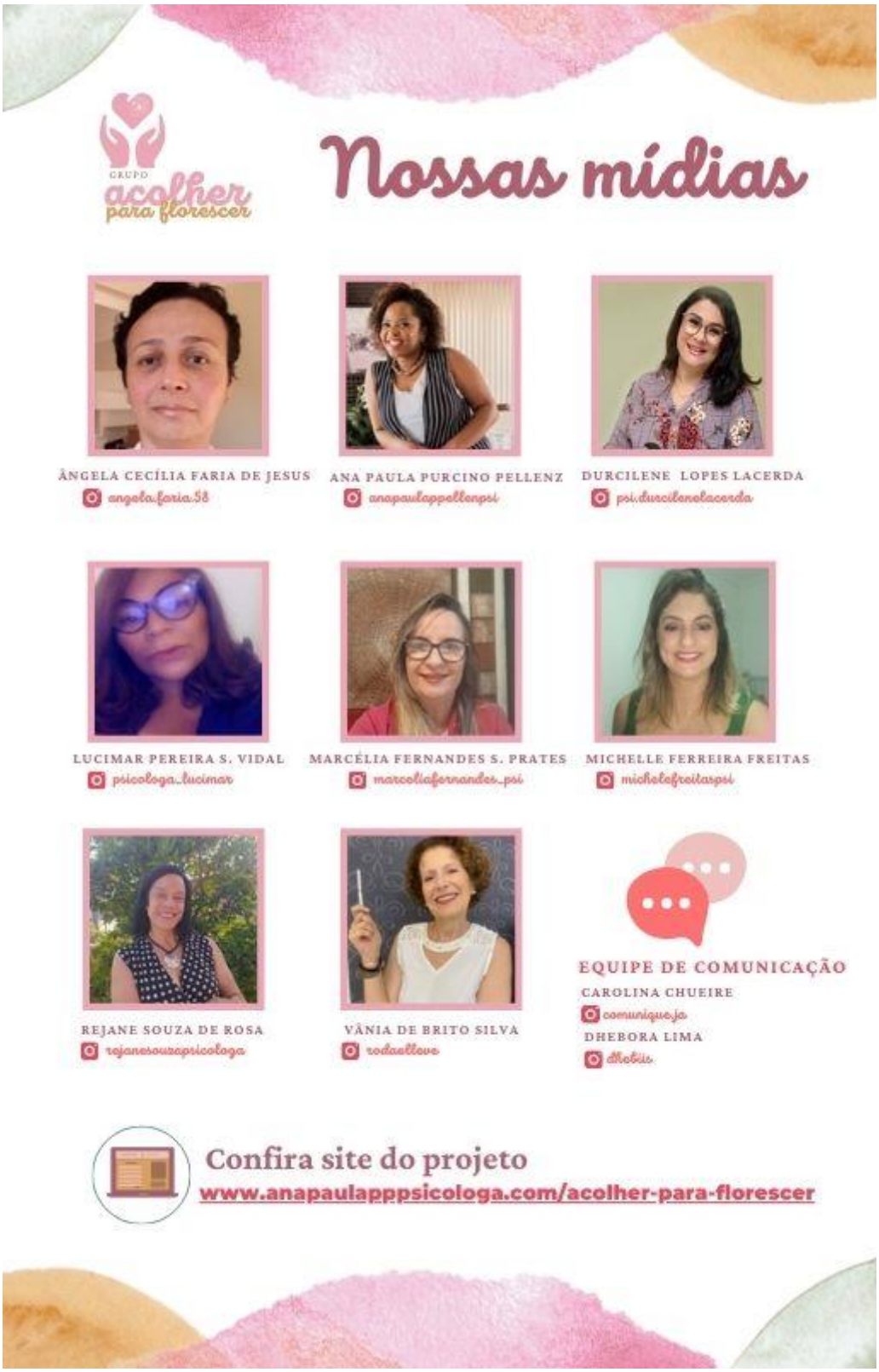
Ter uma rede de apoio, como médico, acompanhamento psicológico, apoio de familiares, se torna essencial para que o profissional tenha uma resposta positiva da situação e a percepção que não está sozinho neste momento tão difícil. Como cada profissional irá enfrentar os desafios de uma forma diferente.

É preciso aceitar as formas de ajuda que a cada ficará mais confortável em receber.

A rede de apoio é importante, mas o profissional precisa aceitar que serão necessárias

mudanças de pensamentos e atitudes perante si mesmo, o contexto pandêmico e o futuro, procurar se cuidar física e emocionalmente.

***Ângela Cecília - Psicóloga CRP 04/40456***
***Rejane Souza - Psicóloga CRP 07/08174***



GRUPO acolher para florescer

# Muito Obrigada!

## *EQUIPE ACOLHER*