

Cuidados com a saúde emocional

A revolução do autoconhecimento

Diogo Lara

Médico psiquiatra, neurocientista, PhD

O PROBLEMA



Sociedade contemporânea está cada vez mais doente

- Saúde mental é o maior problema de saúde até os 50 anos de idade (fase mais produtiva da vida)
- Impacto forte nas empresas (presenteísmo, absenteísmo, clima...)
- Número de consultas psiquiátricas e de terapia já aumentavam 15% ao ano mas...
- Pandemia triplicou os problemas emocionais

Fatores determinantes da reação de sofrimento

Gravidade do evento/situação

Sensibilidade do indivíduo

Autoconhecimento



Autoconhecimento

Suporte externo

Recursos internos

Autoconhecimento

Outro tipo de sofrimento: CONTEXTOS NOVOS



- Desencaixe entre formação e cultura de alguns anos atrás com o contexto atual
- Incertezas e novidades
- Excesso de estímulos externos
- Home-office: mistura casa-trabalho

Necessidade de adaptação e evolução constantes



Mas infelizmente...

Apesar de ~1/3 dos colaboradores terem algum transtorno psiquiátrico e ~1/3 terem sintomas emocionais significativos (ansiedade, estresse...) e/ou sintomas psicossomáticos, desses 2/3, **>75% não procura ajuda** em função de:

- estigma, medo de boicote (ex. não promoção ou demissão)
- falta de privacidade, resistência psicológica
- custo e tempo
- falta de acesso a bons profissionais com tempo adequado de consulta



Soluções tradicionais (psiquiatra, psicólogo):

- adotados por uma minoria
- acionados tarde demais (quadros agravados)
- difícil mensurar resultados
- profissionais ganham por consulta: incentivo a prender o paciente

O que fazemos com isso?



Podemos:

- continuar negando os fatos e pagando o preço
- reconhecer o problema e achar que só acontece com os outros
- reconhecer que todos nós estamos no mesmo barco, que temos o direito de ter as nossas questões emocionais e comportamentais, ou seja, nosso sofrimento, seja ele qual for.

Estratégias de adaptação

Modos disfuncionais (acúmulo, encolhimento)

Evitação

Supressão

Ruminação

Descontar, compensar,
anestesiar, distrair

Modos funcionais (equilíbrio, expansão)

Enfrentamento

Processamento

Criatividade, simbolização, sublimação

Aceitação
(dar espaço)

Estratégias de adaptação II

Modos disfuncionais (acúmulo, encolhimento)

Fechamento, recusa

Autossuficiência, isolar-se, solidão

Ser forte

Modos funcionais (equilíbrio, expansão)

Abertura emocional

Buscar apoio externo, conexão

Ser vulnerável (coragem para sentir)



Estratégias de adaptação III

Modos disfuncionais (acúmulo, encolhimento)

Medo de errar e falhar (estar certo)

Necessidade de controle

Ter que saber

Modos funcionais (equilíbrio, expansão)

Abertura ao erro e falhas (liberdade)

Confiar, *accountability*

Reconhecer que não sabe, curiosidade



Estratégias de adaptação IV

Modos disfuncionais (acúmulo, encolhimento)

Jogos e segredos

Busca pelo poder

Busca confirmação e semelhantes

Opera pelo ego (fazer, pensar, controlar)

Modos funcionais (equilíbrio, expansão)

Transparência e cooperação

Busca pela congruência

Busca contradição e diversidade

Opera pela consciência (ser, perceber,
sintonizar)

Precondição para evoluir

- Modo de Autoproteção
- Modo de Autoconhecimento

Autoconhecimento como *atualização* da mente

Como mudar?

Decisão interna que supera resistências

- Muitas vezes é a crise que quebra a resistência
- Dedicar algum tempo para olhar para si (autocuidado emocional)
- Bônus: serve de exemplo aos outros e impacta positivamente o clima

Para os acelerados e obcecados em performance:
autocuidado emocional é parar para ser mais rápido e durar mais



Algumas reflexões

Consciência dos próprios limites

Excessos tendem a acontecer em quem:

- Tende à atrelar seu valor aos seus resultados
 - Depende demais da opinião alheia e se compara demais
 - Nega os sinais de exaustão do seu organismo - autoviolação
 - Tem a tendência ao perfeccionismo associado à pressa
 - Tem dificuldade em parar/desligar (fazer, pensar, controlar)
- 

ANSIEDADE

desconforto acompanhado de um pensamento de que vai dar errado

- necessidade excessiva de controle
- busca a perfeição a qualquer custo
- vê risco onde não tem
- não considera os recursos frente aos riscos

Conceito distorcido: pressa, impaciência

Sugestões para lidar com a ansiedade

- Focar nos recursos disponíveis e mobilizáveis
 - Ficar atento aos “e se...” e “será que...” improdutivos
 - Cuidar uso de palavras polarizadas (sempre/nunca, nada/tudo)
 - Questionar crenças sobre a utilidade de ansiedade (segurança)
 - Práticas de gratidão (para reconhecer o que tem)
 - Práticas de meditação (se desidentificar dos pensamentos)
- 

É possível mudar o passado?

- Somos sequências de memórias reagindo ao presente (Krishnamurti)
- O passado não passou, nem passado é (William Faulkner)
- SIM! Processamento de memórias pelas Técnicas PREP e Janelas na Alma no app Cíngulo
- Grande melhora de resiliência e bem-estar



cíngulo

Cuidado que fortalece





O mais bem avaliado aplicativo de autoconhecimento do mundo

com base nas avaliações da AppStore e Google Play



4,9 NA PLAY STORE
135.000+ COMENTÁRIOS



5,0 NA APP STORE
48.000+ COMENTÁRIOS

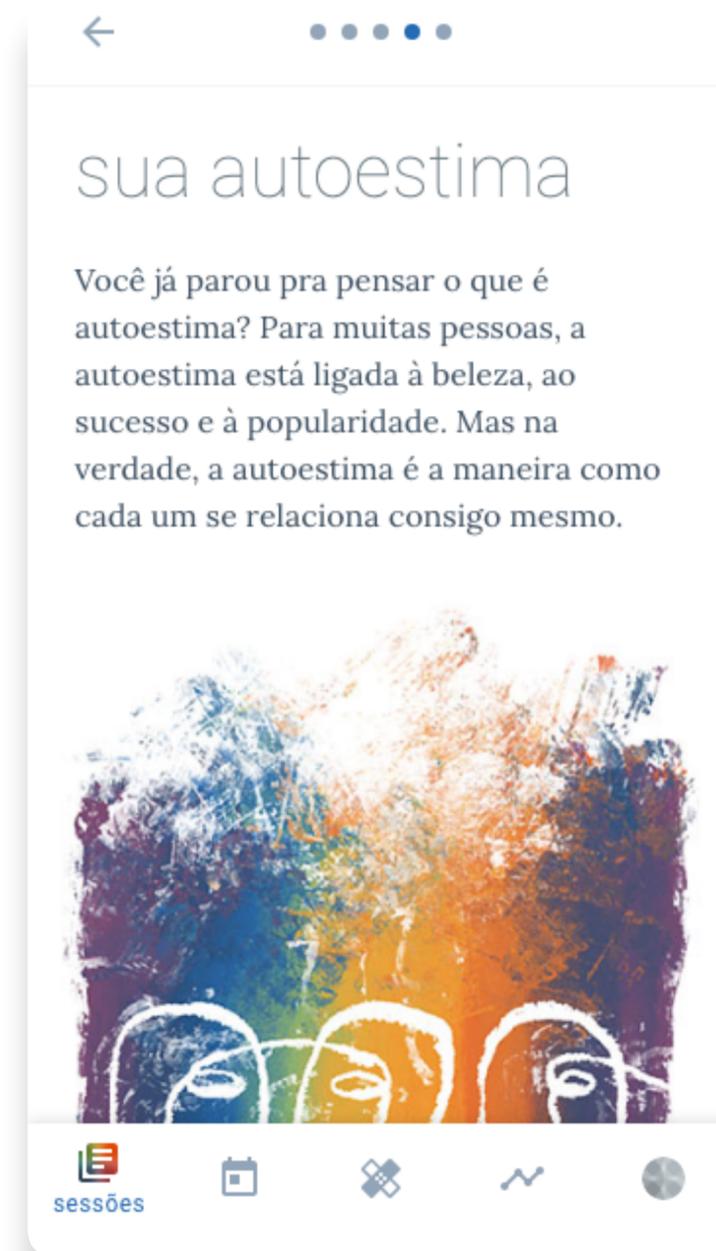
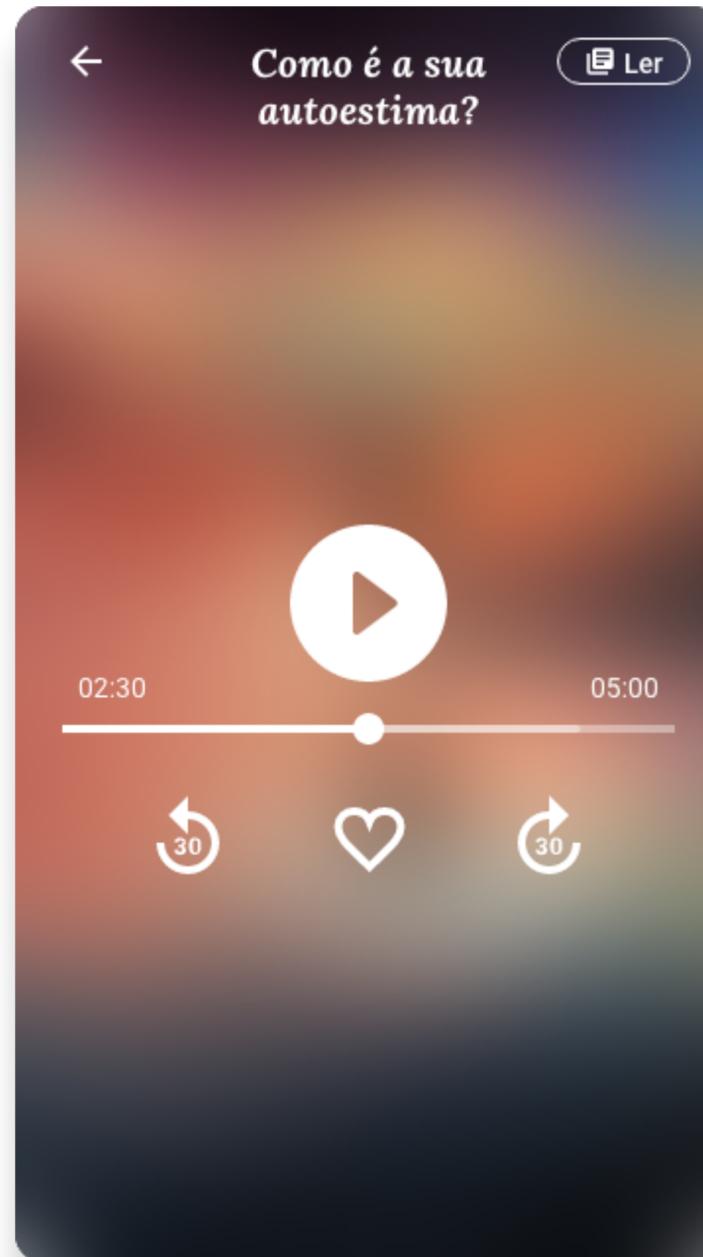
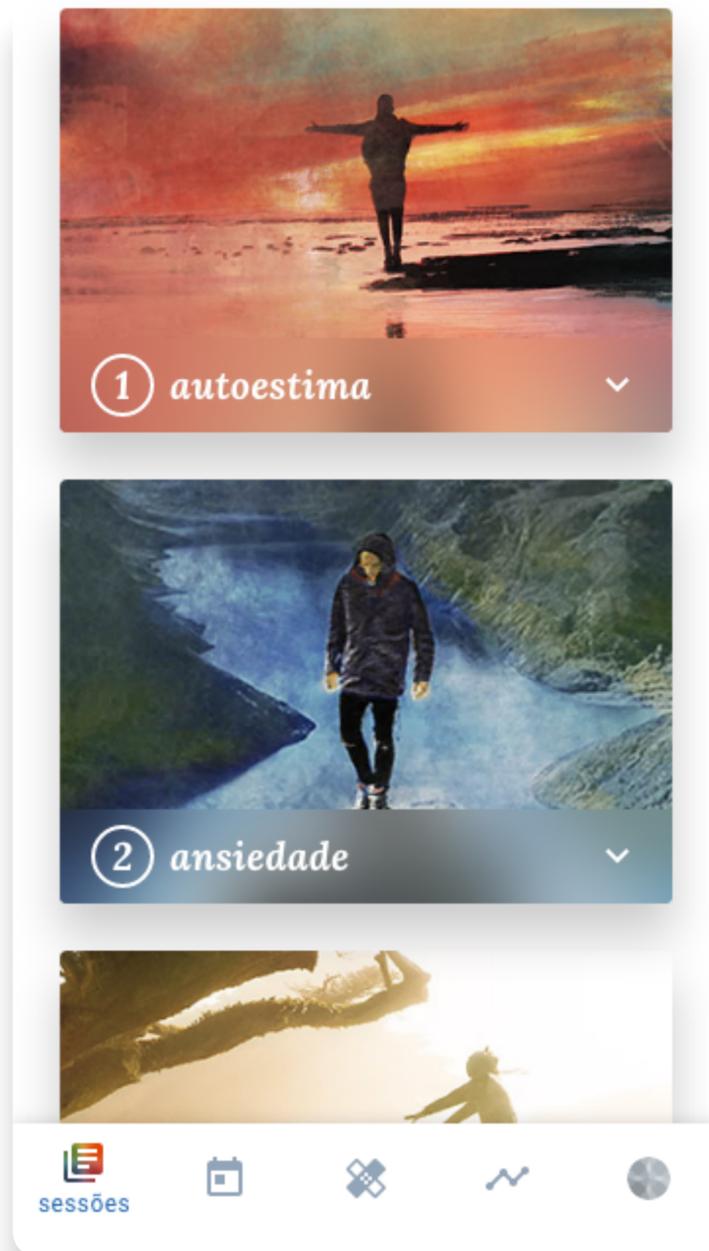


1) autoavaliação do *mental fitness*: mede os 5 principais traços favoráveis e desfavoráveis



Retorno privado para o colaborador, total privacidade e sigilo

2) sessões de autoconhecimento: para agir no jeito de ser



Mais de 150 sessões (entre 12 e 20 min cada) nos principais temas psicológicos

2) sessões de autoconhecimento: temas já presentes

Ansiedade

Estresse

Resiliência

Sono

Autoestima

Insegurança

Atitude

Ânimo

Medo

Raiva

Foco

Relacionamentos

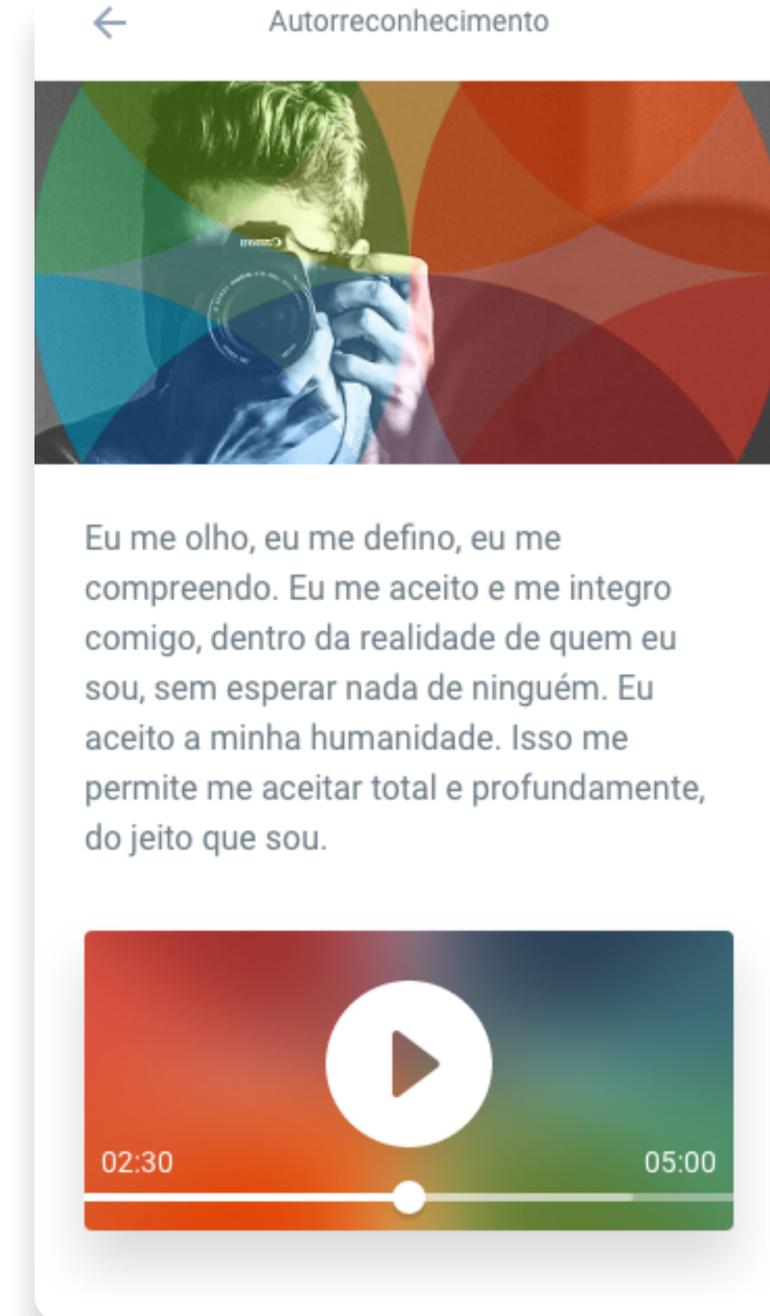
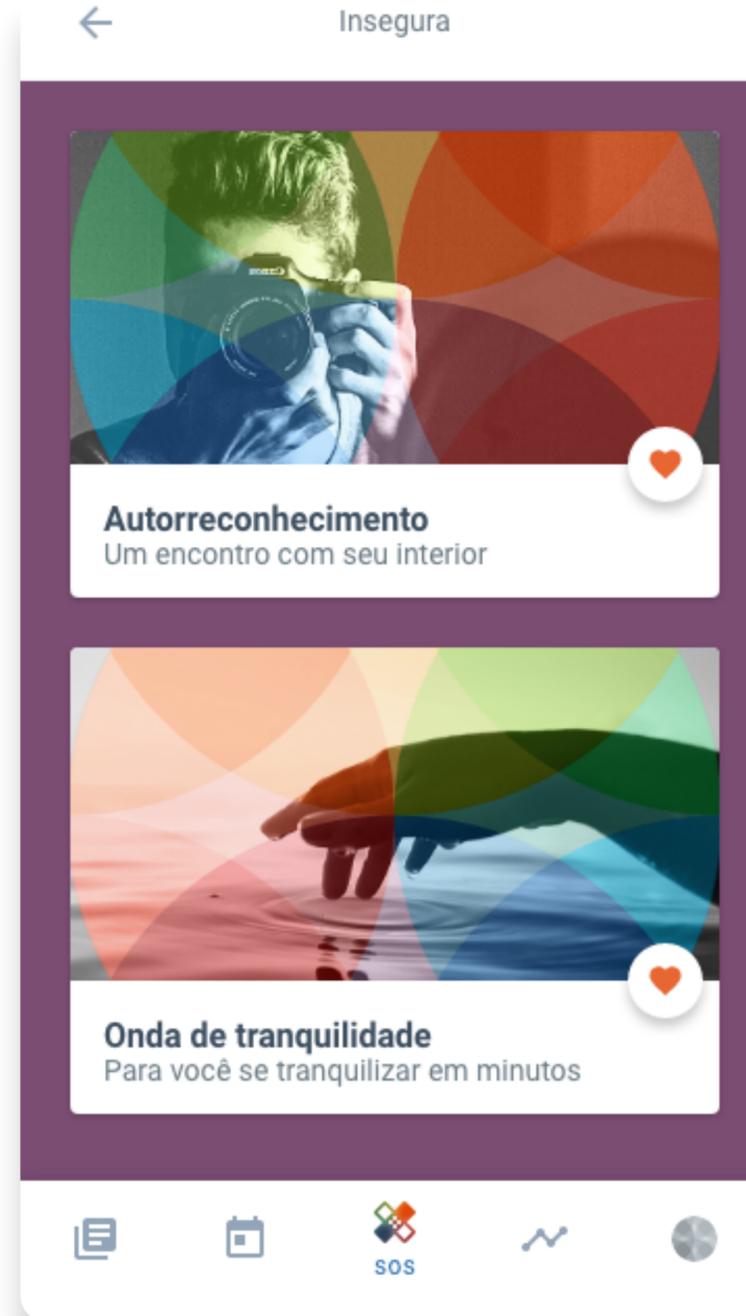
Autobiografia

Impulsos

Meditação I

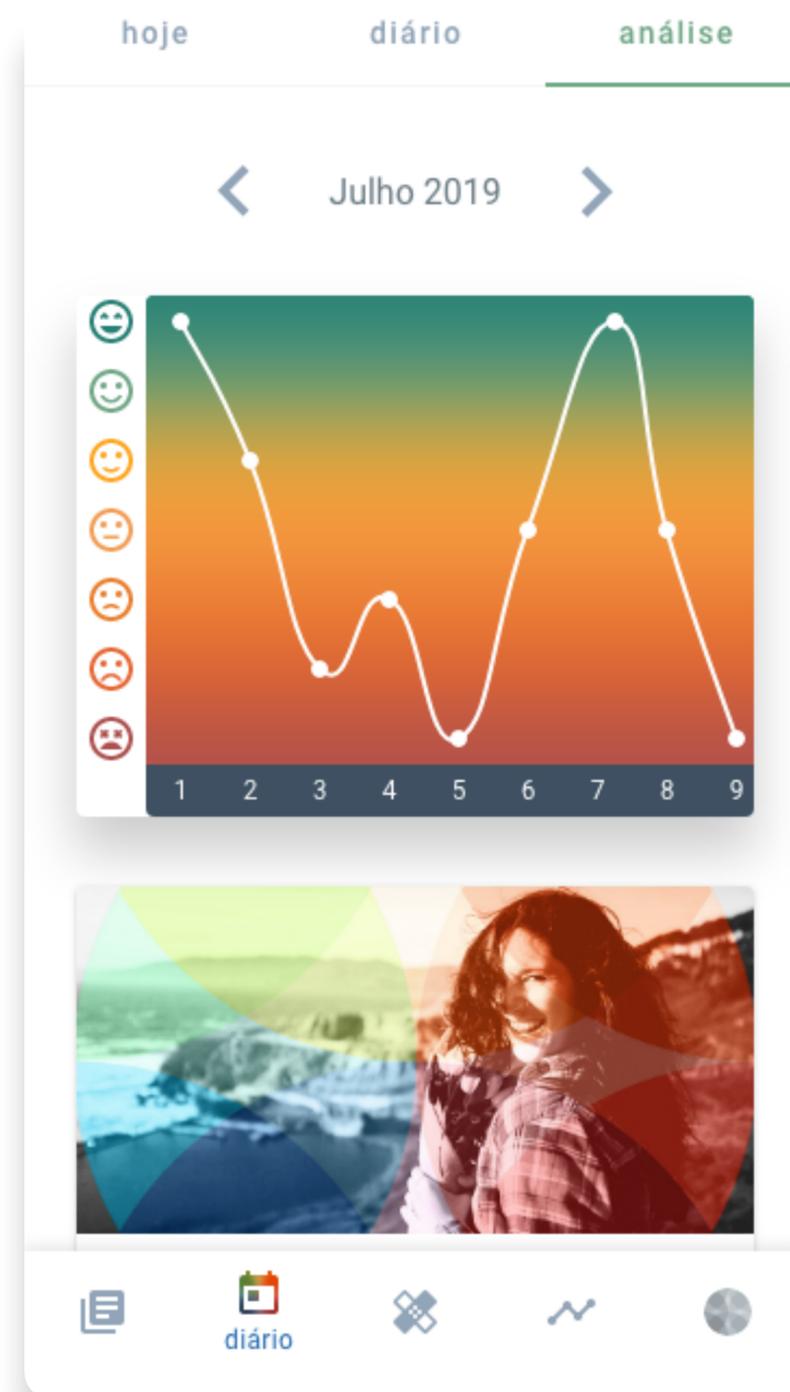
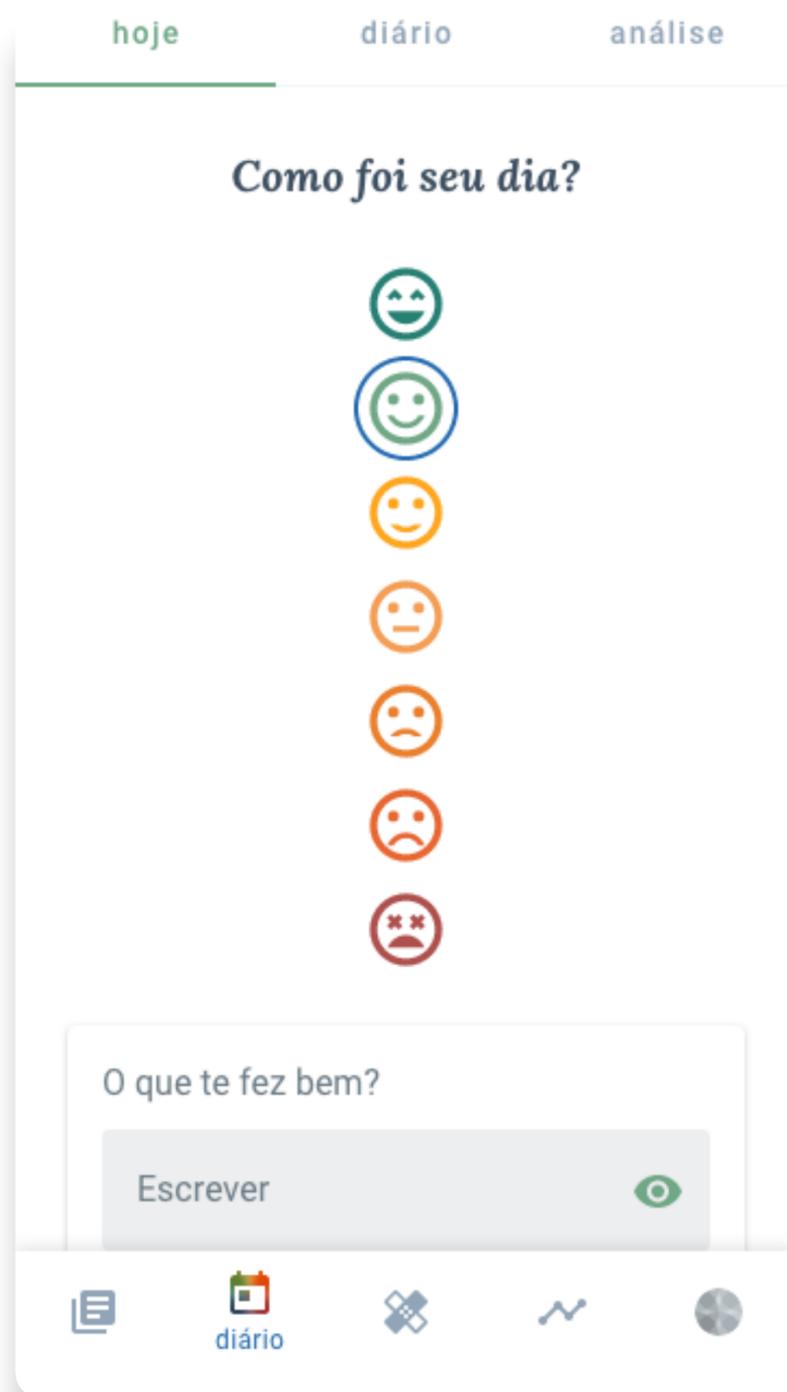
Meditação II

3) SOS: para melhorar rapidamente em situações críticas

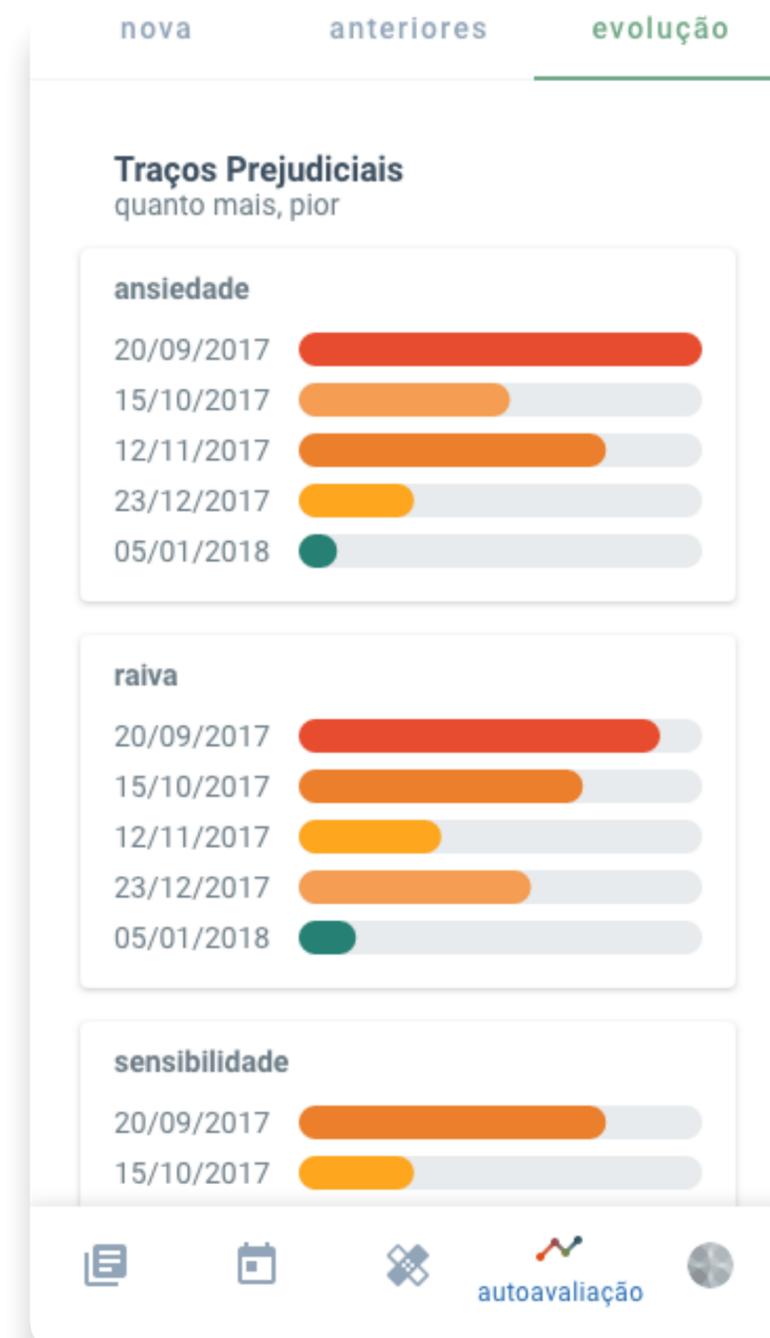
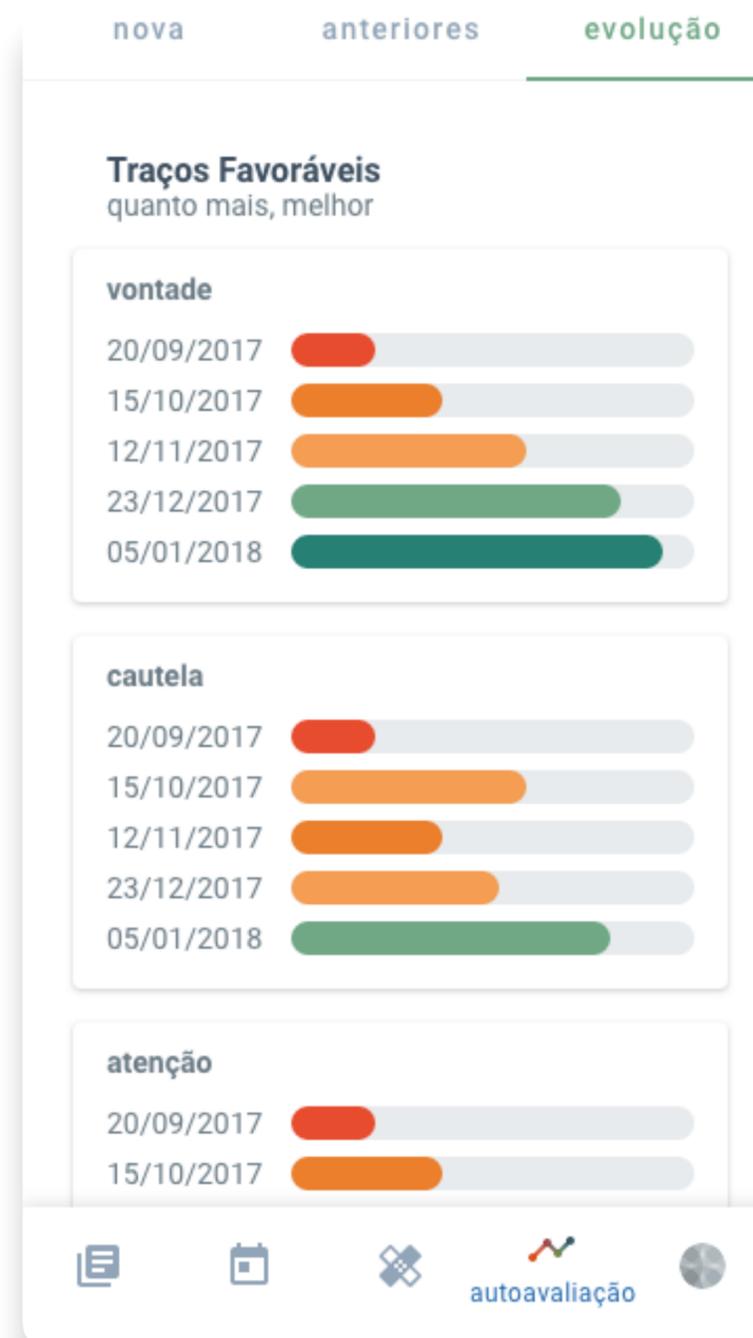


Mais de 50 técnicas (entre 4 e 20 min cada) de resolução rápida + SOS coronavirus

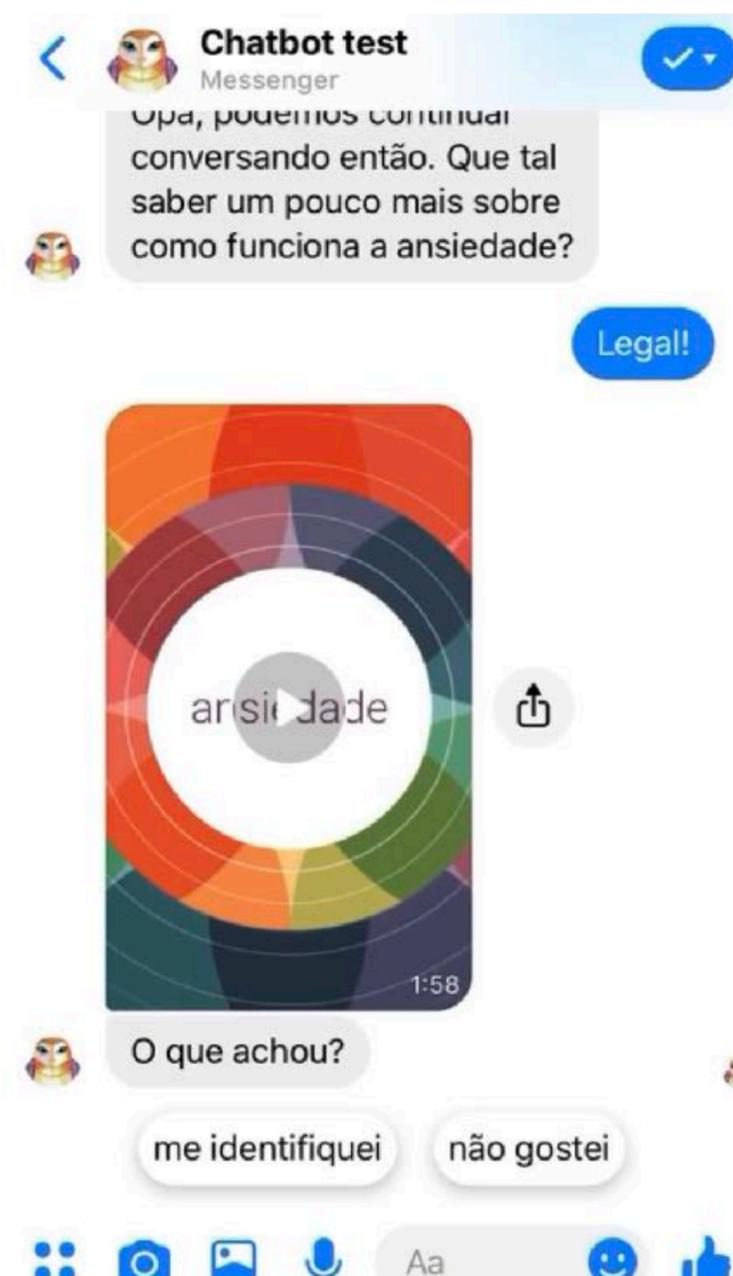
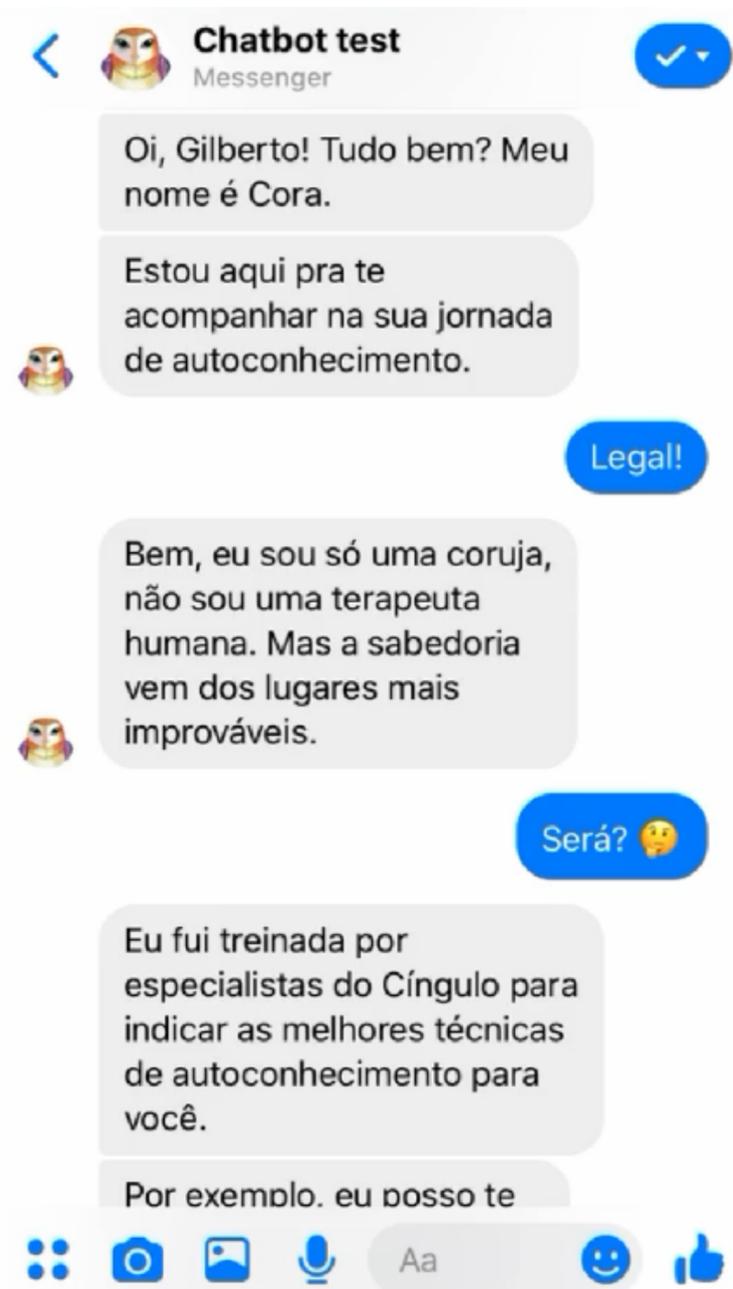
4) Diário emocional: para monitorar o humor, desabafar e registrar momentos bons e aprendizados



5) Novas autoavaliações periódicas mostram a evolução pessoal

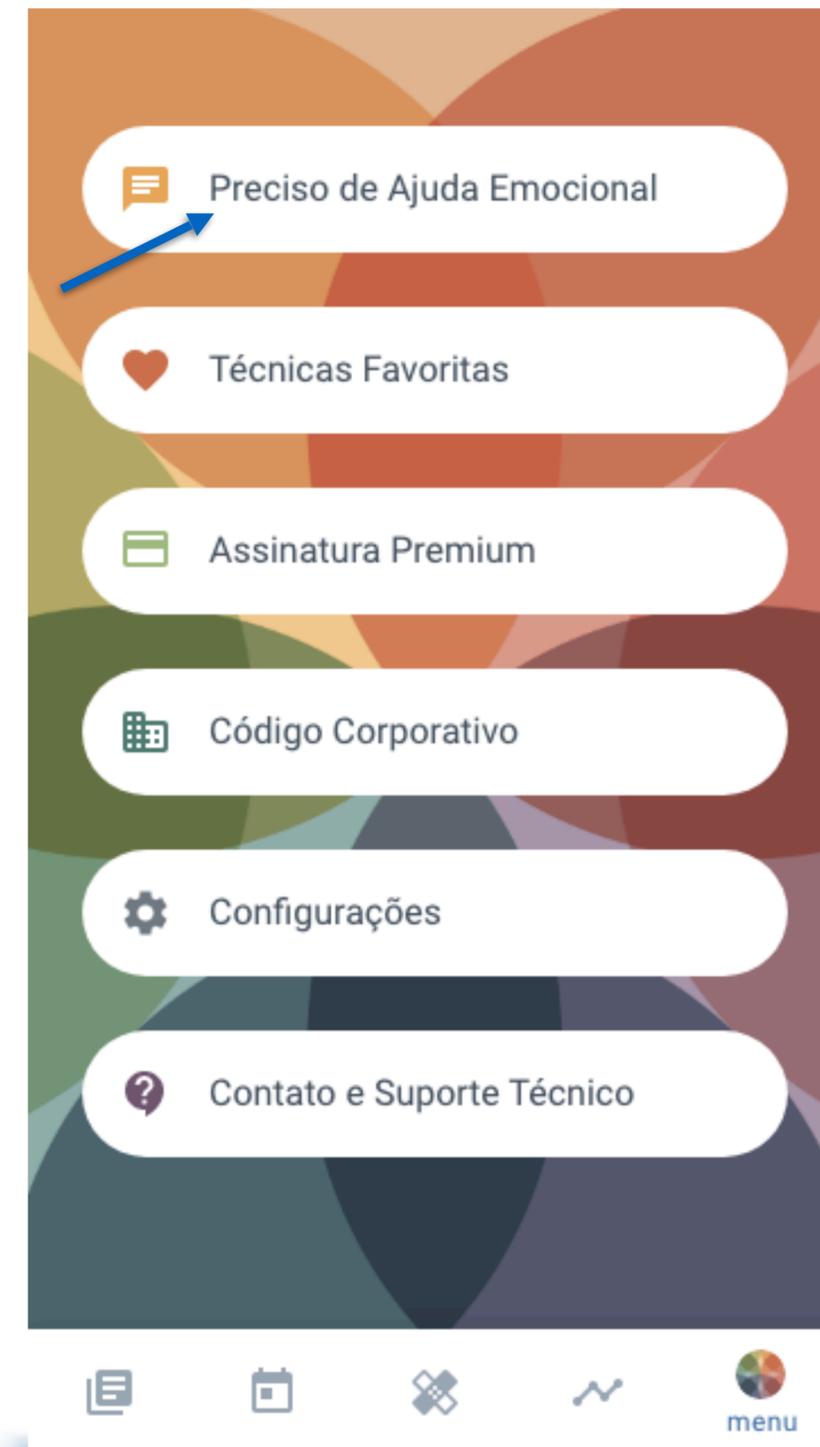


6) Chatbot para guiar, acompanhar, motivar e conectar afetivamente

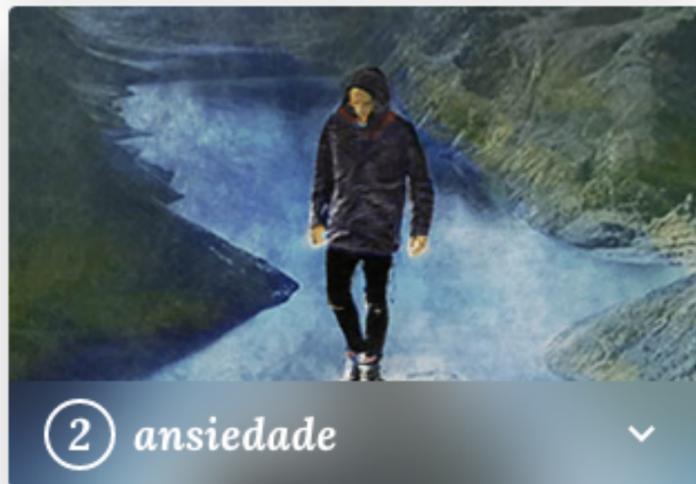


7) apoiador emocional

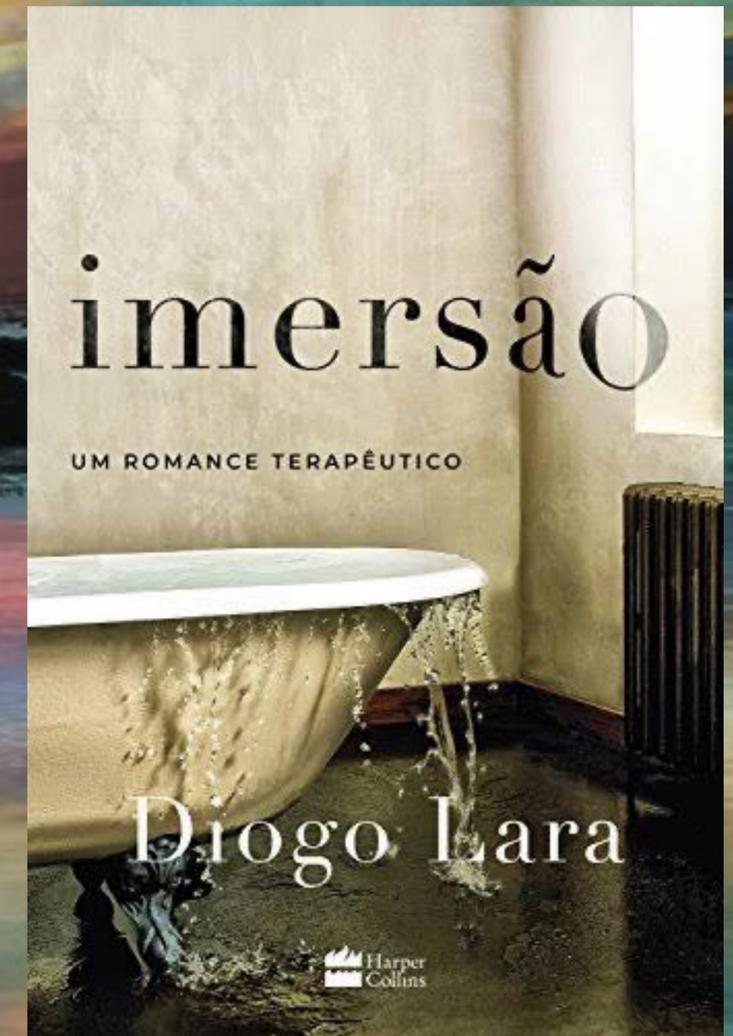
- Apoio de um **apoiador emocional por chat** em horário comercial acessível pelo botão “preciso de ajuda emocional”
- Acolhe a pessoa, ouve seu problema e encaminha soluções



Impactos benéficos



- Aumento das emoções positivas e redução das negativas
- Mais foco, constância, flexibilidade, maturidade, resolução de problemas, proatividade = melhor desempenho
- Desenvolvimento de habilidades (comunicação, empatia, inteligência emocional, tomada de decisões, sabedoria...) = melhores relações
- Resolução de memórias traumáticas, inclusive luto (série Resiliência)
- Melhora ou resolução da maioria dos transtornos psiquiátricos
- Melhora do sono (série Sono)



cingulo.com/empresas