

OLÁ, PESSOAL!

# Júlio Braga

MUITO BOM ESTAR AQUI!

JB  
Júlio Braga



**Sou psicólogo, ao longo  
de minha trajetória  
construí uma valiosa  
experiência profissional  
com foco em pessoas  
nas mais diversas  
situações.**

Fui atleta, joguei vôlei durante alguns anos da minha vida.

Fui gestor na área de Gestão de Pessoas em grandes organizações, além de atuar em meu consultório.

Atuo em diversas situações como conflito, stress, luto, tomadas de decisão, formação de equipes sempre na abordagem humanista.

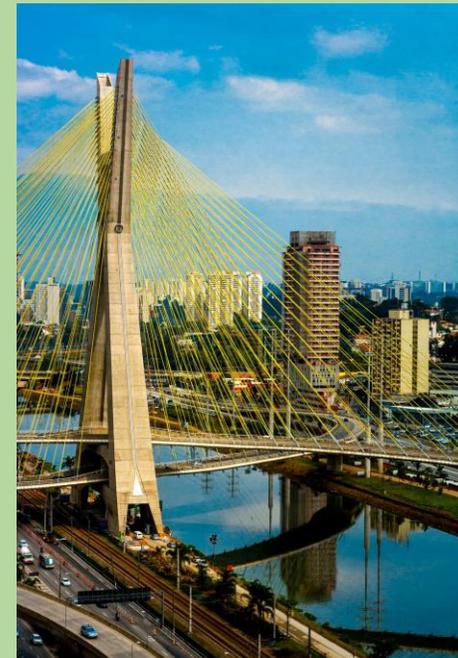
# Fatos a meu respeito

- ❖ Fiz faculdade de Fisioterapia, mas não atuei na área,
- ❖ Já Fui Garçom em Jericoacoara,
- ❖ Gosto de uma boa música, um bom vinho e uma boa companhia!
- ❖ Adoro ficar com o meu filho, mas preciso dos meus momentos de solidão e reflexão!

# Aonde moro ?

EM SÃO PAULO CAPITAL PRÓXIMO A USP

Como um bom filho de um Cearense adoro uma boa praia, mas também gosto de uma lareira e, para quem não sabe, no Ceará também faz frio, visitem a Serra de Guaramiranga o melhor festival de Jazz Blues com um bom vinho.



JB  
Julio Cesar Braga

Minha família,  
minha base!



Andréa, Eu  
e a nossa Jóia rara,  
o Felipe.

# Percurso das relações Humanas - Profissionais

**1979**

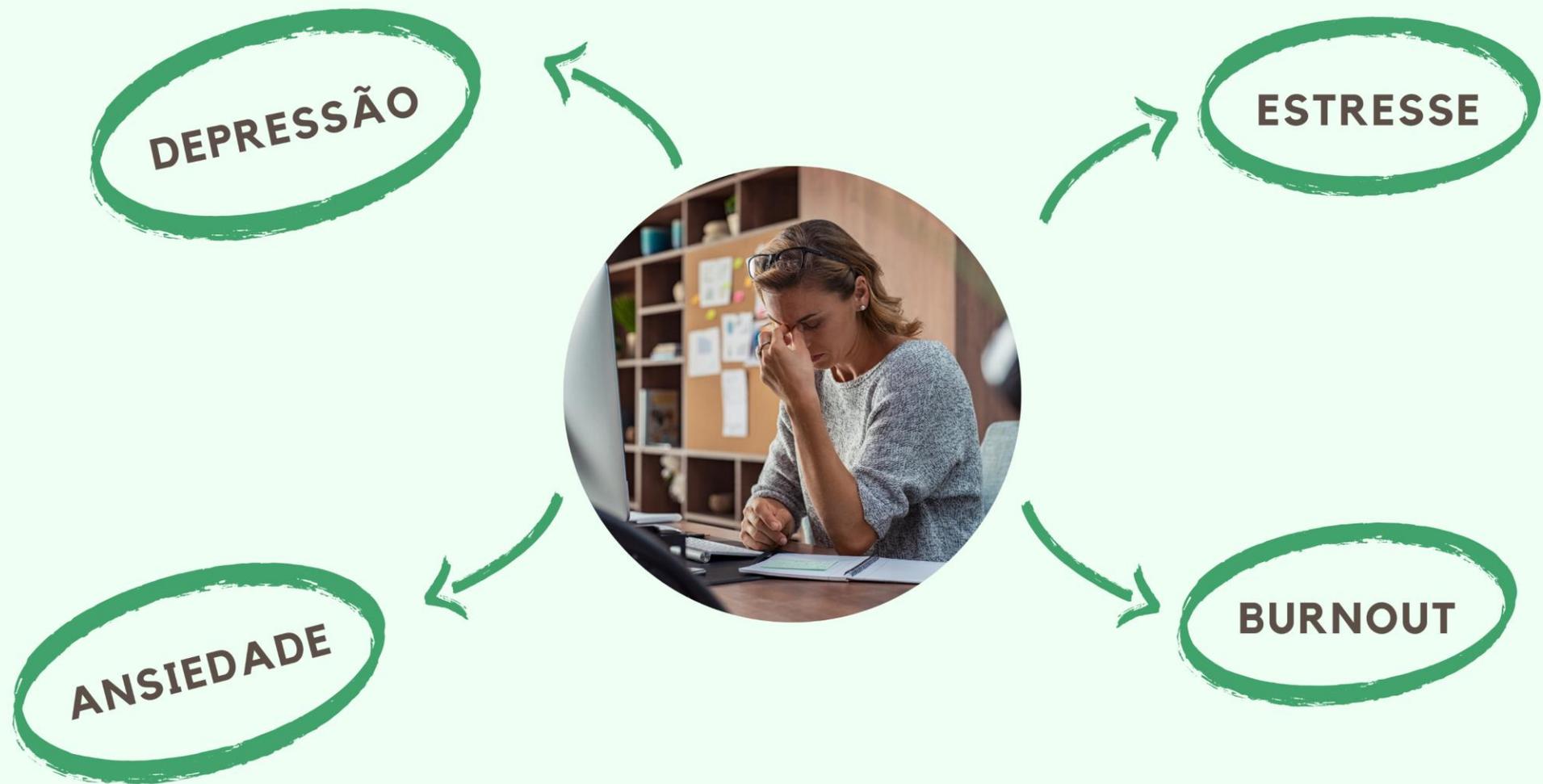
**Esporte  
Volley Ball.**

**1984**

**Início da vida  
profissional nas e  
organizações.**

**2018**

**Atuação Independente.  
Jota & Braga**



# DEPRESSÃO

A depressão é uma doença psiquiátrica crônica que pode afetar pessoas de todas as idades. Segundo a OMS, mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem da doença, que pode ser uma condição de saúde muito grave, especialmente quando é classificada com intensidade moderada ou severa.

# ANSIEDADE

A ansiedade é distúrbio que se caracteriza pela preocupação excessiva ou expectativa apreensiva. O transtorno está ligado aos neurotransmissores que proporcionam ao cérebro a sensação de bem-estar e felicidade, como serotonina, dopamina e norepinefrina. Mas não apenas isso, genética, alimentação.

# ESTRESSE

Estresse: é uma reação fisiológica automática do corpo a circunstâncias que exigem ajustes comportamentais.

# BURNOUT

De maneira simples, podemos dizer que é uma síndrome resultante de estresse crônico, constante ou prolongado, por conta de desajustes entre o trabalho e o indivíduo. Cansaço extremo, os sintomas do burnout muitas vezes são semelhantes aos de outras condições de saúde como a ansiedade e a depressão, que não se resolve apenas com descanso ou férias.

# BURNOUT !

O QUE É?

COMO IDENTIFICAR- Sintomas?

COMO LIDAR COM ELE?



# CID -11

**3 Dimensões  
que caracterizam  
o BURNOUT.**

1) Sensação de exaustão ou esgotamento de energia;

3) Sensação de ineficácia e falta de realização.

2) Maior distanciamento mental da atividade laboral ou negativismo;

# Burnout

Principais  
características!



# O que é Síndrome de Burnout?

Com o início da vigência da 11ª revisão da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde, ou CID-11, em 1º de janeiro de 2022, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional ou apenas burnout,

O termo foi criado pelo psicanalista americano Herbert Freudenberger, em 1974,

Quais as profissões mais afetadas pela síndrome de Burnout:

- Profissionais da saúde em geral, principalmente médicos e enfermeiros;
- Jornalistas; Advogados; Professores; Psicólogos; Policiais; Bombeiros; Carcereiros; Assistentes sociais; Atendentes de telemarketing; Bancários; Executivos;

Vale a pena ressaltar que a maioria das mulheres acabam sendo afetadas porque em muitos casos acabam levando uma jornada dupla de trabalho.

# Os sintomas mais comuns:

Demonstrar Competência, a todo custo o tempo todo!!!  
Negligencia a sua Saúde - Física e Emocional: Distúrbios do Sono; Dificuldade Concentração; Dores Musculares de Cabeça; Falta de Apetite; Perda de Prazer;

Pessimismo e Baixa Autoestima; Sentimento de Apatia; Agressividade; Isolamento; Irritabilidade Exagerada; Exaustão - Uso por vezes Drogas, sejam elas Lícitas ou Ilícitas,

Queda da Imunidade, Surgimento de Doenças Oportunistas, Hipertensão, Fadigas Excessivas, Desespero

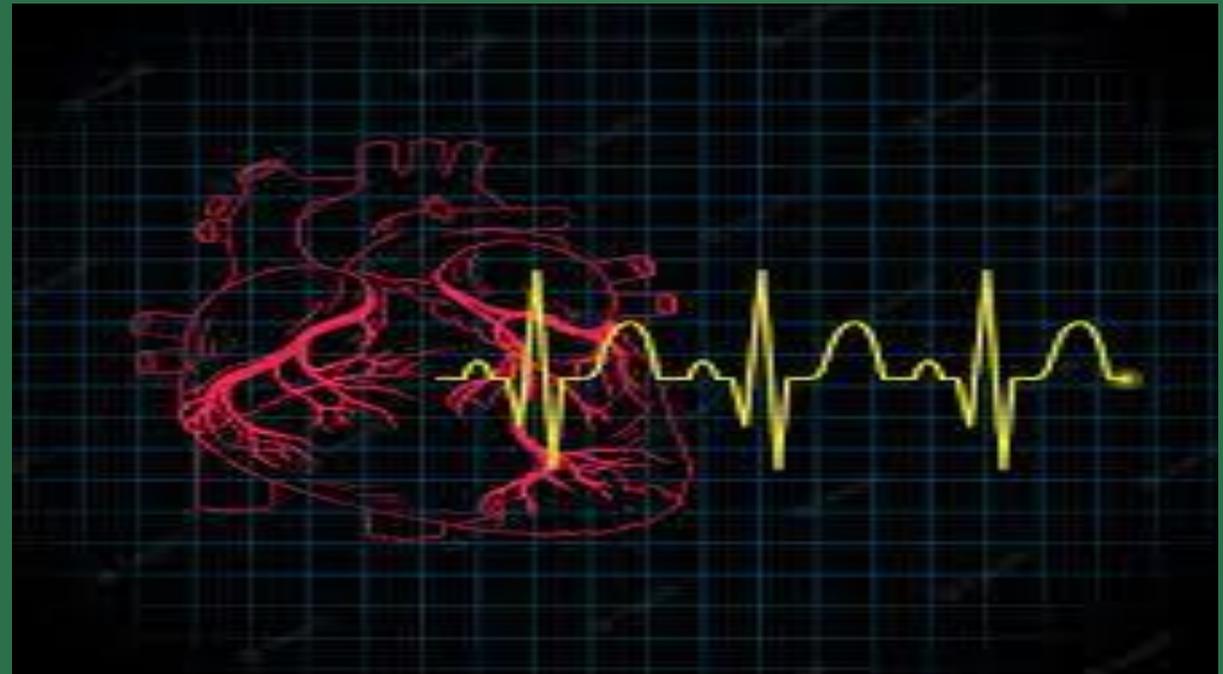
COLAPSO TOTAL BURNOUT



**Vocês  
já viram  
está  
imagem?**



# QUEM ESTÁ VIVO



**V**  
*(Volatility)*  
**Volatilidade**

Refere-se à natureza volúvel e dinâmica da mudança, bem como a velocidade das forças inscontantes que provocam a mudança e seus catalisadores.

---

**U**  
*(Uncertainty)*  
**Incerteza**

Refere-se a falta de previsibilidade às probabilidades de surpresa e ao senso de perplexidade e hesitação na compreensão das questões e eventos.

---

**C**  
*(Complexity)*  
**Complexidade**

Refere-se às múltiplas forças, questões indistintas, ao caos e confusão que cercam o ambiente organizacional.

---

**A**  
*(Ambiguity)*  
**Ambiguidade**

Refere-se ao estado de turvação da realidade, ao potencial de erros de leitura e aos significados mesclados das circunstâncias à confusão de causa - e - efeito.

**B**  
*(Brittle)*  
**Frágil**

Refere-se à Resiliência para enfrentar a fragilidade

---

**A**  
*(Anxious)*  
**Ansiedade**

Refere-se a empatia frente a ansiedade, falta de previsibilidade, às probabilidades altas de surpresa e ao senso de perplexidade e hesitação na compreensão das questões e eventos.

---

**N**  
*(Nonlinear)*  
**Não Linear**

Refere-se à não linearidade dos confusão.

---

**I**  
*(Incomprehensible)*  
**Incompreensível**

Refere-se à não compreensão, o não estar pronto. Como encarar o inevitável. A Vulnerabilidade!

# VUCA

A ideia de um mundo VUCA existe desde a época da Guerra Fria, quando o planeta passou por uma grande transformação global.

# BANI

O assunto voltou a vir à tona recentemente, com a pandemia da Covid-19, que deu uma nova “balançada” no globo e nos trouxe um conceito que vem sendo chamado de BANI.

# Sentimentos $\neq$ Emoções

Sentimento - Raciocínio Profundidade - Ação e consequências

Emoções- Reação imediata - Instantânea - Aceleração cardíaca



# A linguagem das Emoções se dá pelos Sentimento e Emoções

➤ Perigo -> MEDO - Preserva nos protege



➤ Agressão -> RAIVA - Reação de sobrevivência



➤ Perda/Luto -> TRISTEZA - Falecimento,



➤ Elogio, Carinho -> ALEGRIA



# A linguagem das Emoções se dá pelos Sentimento e Emoções

Perceber,

SENTIR,

Pensar,

AGIR.

nos protege da DOR FÍSICA



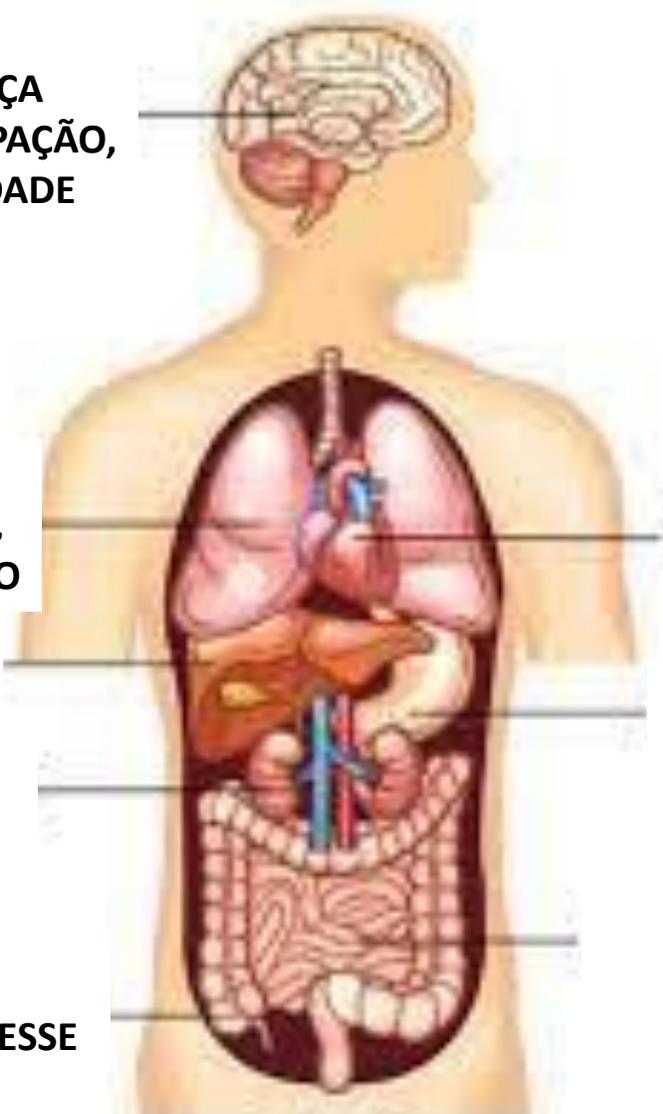
**CABEÇA**  
**PRÉ OCUPAÇÃO,**  
**ANSIEDADE**

**PULMÃO**  
**TRISTEZA,**  
**DEPRESSÃO**

**FÍGADO**  
**RAÍVA**

**RIM**  
**MEDO**

**RETO**  
**RAIVA, ESTRESSE**



**CORAÇÃO**  
**TENÇÃO,**  
**ESTRESSE**

**ESTÔMAGO**  
**ANGÚSTIA**

**INTESTINO**  
**FRUSTRAÇÃO**

# Emoções

# Consequências

# quando não

# lidamos bem

# com elas !!!

# O que isso tem a ver Comigo?



Nas instituições de Saúde, somos treinados a olhar para os nossos pacientes e não para nós e para nossa equipe.

Atravessamos um momento de grande demanda sobre os profissionais da área da saúde, quando falamos de COVID, DENGUE, VARÍOLA, SARAMPO, ETC..

O que isto tem a ver comigo?

Quem cuida de MIM?

Tenho certeza que todos vocês, fazem os seus ciclos de Vacinação (Tétano, Sarampo, Hepatites, ETC..);

Muitos de vocês até fazem os seus checkups clínicos não é verdade?

Mas eu os convido a parar 2 minutinhos aqui agora e peço que olhem para a sua saúde emocional. O que vocês tem feito para cuidar do SEU EMOCIONAL? Estão buscando apoio com profissionais da área? Se auto medicam? Apenas dormem e esperam que na manha do dia seguinte acordem bem?

# Como posso lidar em uma situação de Burnout ?



Como identificar?

A Síndrome de Burnout pode ser facilmente confundida, isso porque os seus sintomas podem ser facilmente relacionados com outras patologias emocionais, por isso é necessário prestar atenção em muitos detalhes.

O melhor a fazer é procurar uma consulta com o Psicólogo, que te ajudará a identificar se você tem ou não tal condição.

**PREVENÇÃO!!** Ela não exige tanto assim de você.

- Prática de exercícios físicos - Os exercícios não só ajudam a liberar toda a tensão dos músculos como também criar uma rotina saudável. (Caminhada, Corrida, Dança, Pilates, Natação, Musculação, etc..)
- Alimentação adequada - A alimentação correta e balanceada permitirá a ingestão de nutrientes e vitaminas adequados para o seu dia a dia. Eles te ajudarão a repor as energias e deste modo você acaba se sentindo mais preparado para sua rotina.

# Como posso lidar em uma situação de Burnout?

- Momentos de Lazer - Ter momentos de lazer e relaxamento são fundamentais para descansar a mente e o corpo.
- A síndrome de burnout é ocasionada por falta de momentos de descontração. (Ir ao parque, Show, Cinema, Teatro, Lives, etc)
- Parte do motivo que te leva a sofrer com a síndrome de burnout é uma cobrança extremamente excessiva, seja mais Auto Empático!!
- Reorganização - Talvez uma atitude simples de reorganizar os seus dias e as suas tarefas no trabalho possam te ajudar no momento de pegar mais leve evitando assim que você venha a se sobrecarregar.
- Meditação ou Yoga - Ambos ajudam a controlar seu nível de estresse, bem como reaprender a respirar, isso significa ter o controle dos seus estados emocionais de volta e não aderir às exigências externas e internas de imediato.
- Terapia.

# Por quê fazer terapia?

JB  
*Julio César Braga*

A dificuldade para manter uma autoimagem positiva diante da aparente “vida perfeita” dos colegas exibidas nas redes sociais também é um problema comum da atualidade.

---

O receio e a vergonha de transparecer fraqueza, especialmente para as pessoas conhecidas, são impedimentos típicos. Todavia, a terapia existe justamente para encontrar soluções práticas e eficazes para os impasses que nos perseguem na vida cotidiana, sejam estes grandes ou pequenos.

---

Promove o autoconhecimento

A medida que crescemos, ouvimos diversas críticas e elogios sobre a nossa personalidade e modo de pensar. É comum internalizar a visão dos outros sobre nós e acreditar que, na verdade, somos a pessoa que nossos entes queridos, amigos e colegas enxergam.

O autoconhecimento te ajuda a encontrar a sua essência. Através de questionamentos e reflexões, o caminho para o seu verdadeiro “eu” se torna visível.

## TIPOS DE ATENDIMENTOS

Psicoterapia Individual para  
Adultos e Adolescentes

Psicoterapia Online

Psicoterapia de Casal

Psicoterapia em Grupo

Processos de Luto

Psicoterapia 60+



# MUITO OBRIGADO!



11 99940-8757



@JULIOSBRAGA

[www.jbragapsico.com.br](http://www.jbragapsico.com.br)

e-mail: [juliocezarbragaconsult@gmail.com](mailto:juliocezarbragaconsult@gmail.com)

