

USO DA ESTRATÉGIA ACALME-SE PARA INSTRUMENTALIZAR SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA NO MANEJO DA ANSIEDADE

Marli Aparecida Reis Coimbra¹; Kelly Karina Fiomari²; Polliana Mary Dos Santos Idaló³; Andrezza Bernardes De Oliveira⁴; Wellington Douglas De Andrade⁵.

DOI: 10.47094/IIICOLUBRASMU.2026/RS/22

RESUMO

Introdução: a ansiedade é uma reação fisiológica normal do corpo, uma antecipação do estado de medo, que nos garantiu a sobrevivência ao longo dos anos. Entretanto a ansiedade perde a sua função quando gera sofrimento e prejuízo do convívio social. A estratégia ACALME-SE é um instrumento que auxilia no alívio da ansiedade/angústia. Cada letra significa um passo como a seguir: A- Aceite a sua ansiedade; C- Contemple as coisas à sua volta; A- Aja com a sua ansiedade/angústia; L- Libere o ar dos pulmões; M- Mantenha os passos anteriores; E- Examine seus pensamentos; S- Sorria, você conseguiu!; E- Espere o futuro com aceitação. **Objetivo:** descrever a aplicação da estratégia ACALME-SE no alívio da ansiedade/angústia de servidores de uma universidade pública. **Método:** trata-se de um relato de experiência do tipo descritivo, realizado em uma universidade pública na região do Triângulo Mineiro, Minas Gerais, Brasil, no mês de junho de 2026. A ação aconteceu em formato de roda de conversa no período matutino e vespertino em sala com dispositivos de multimídia para apresentação do tema: foi abordado sobre o conceito de ansiedade e de crise de ansiedade, e a estratégia ACALME-SE foi exposta com a explicação e a vivência de cada letra do acrônimo. **Resultados:** participaram 10 profissionais, destes 80% da área administrativa e 20% técnicos (educação e laboratório). A participação foi efetiva, com exposição espontânea de casos reais de ansiedade dos próprios servidores e até relatos de crises de ansiedade. A avaliação do evento foi por meio de um formulário onde foi considerado ótimo e necessário. **Considerações Finais:** a aplicação da estratégia ACALME-SE foi efetiva dada a avaliação e a interação dos participantes. A ansiedade foi compreendida como condição normal, porém com necessidade de reflexão e cuidados.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde ocupacional. Saúde mental. Bem-estar psicológico.