



Como cuidar da sua SAÚDE MENTAL?



Saúde Emocional

Unimed 
Grande
Florianópolis

O que você sabe sobre Saúde Mental?

Cada vez mais tem se falado da importância da Saúde Mental, ainda bem! Mas,

- Você já parou para pensar sobre o que significa ter uma boa Saúde Mental?
- Como você definiria a Saúde Mental?
- Como você avalia a sua Saúde Mental?

Quando falamos em Saúde Mental, muitas pessoas logo pensam nos fatores psicológicos como humor, personalidade, comportamento, manejo das emoções, não é mesmo?

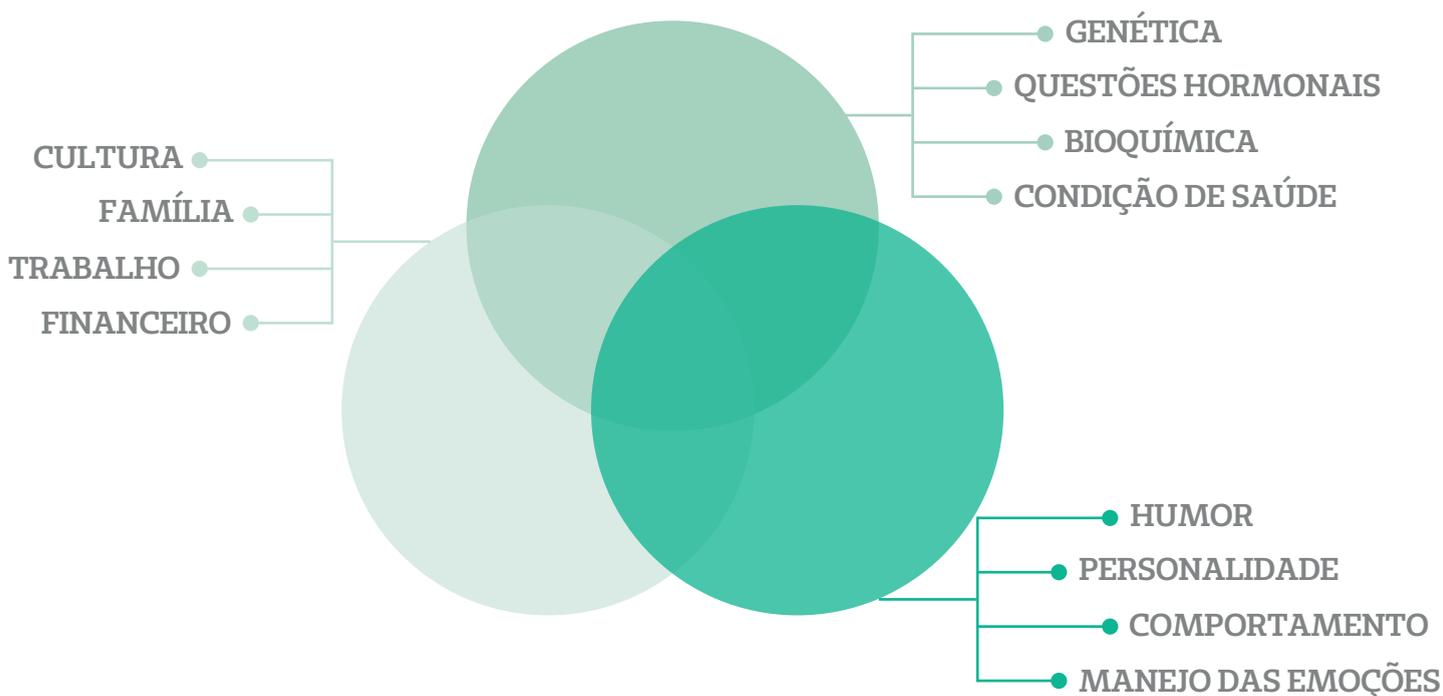
O cuidado com os aspectos psíquicos é de extrema importância! Porém, promover a **Saúde Mental** e prevenir o desenvolvimento de transtornos mentais vai muito além do cuidado com a mente.

Ao longo da história, fomos aprendendo a fazer uma separação entre o corpo e a mente. Para fins didáticos, essa separação foi necessária para que se pudesse avançar na ciência e entender melhor o funcionamento dos aspectos físicos e mentais. Mas, na prática, não tem como fazermos essa divisão e podemos perceber a influência direta que corpo e mente têm entre si.

Quem nunca ficou com dor de barriga ao se sentir ansioso antes de uma apresentação em público? Ou quem nunca se sentiu irritado e mal-humorado depois de passar um dia com enxaqueca?

Pois é, não tem como negar essa forte ligação entre corpo e mente. E além disso, ainda temos mais um ingrediente nessa receita: o fator sócio-ambiental. Quando estamos inseridos em um grupo/cultura onde nos sentimos pertencentes, onde nos sentimos acolhidos, é natural que nos sintamos bem e seguros para nos desenvolvermos pessoalmente. Por outro lado, quando experimentamos ambientes e relacionamentos que não são acolhedores, a tendência é que se vivencie desmotivação, baixa autoestima e adoecimento.

Por isso, quando falamos em **Saúde Mental** estamos falando dos fatores biopsicossociais, cuja interseção entre eles pode tanto proteger, quanto potencializar o desenvolvimento de transtornos mentais.



A **Organização Mundial da Saúde define Saúde Mental** como um estado de bem-estar no qual um indivíduo:

- Percebe suas próprias habilidades (você consegue identificar seus pontos fortes ou vê apenas os pontos a melhorar?);
- Pode lidar com os estresses cotidianos (você consegue identificar os fatores estressores da sua vida e busca estratégias e soluções para eles?);
- Pode trabalhar produtivamente (você consegue descansar o corpo e a mente para recarregar as energias para realizar as atividades de maneira produtiva ou é adepto da multitarefa e do trabalho acima de qualquer coisa?);
- É capaz de contribuir para sua comunidade (você consegue se relacionar com seus familiares, amigos, colegas de trabalho? Consegue pedir ajuda e também ajudar as pessoas à sua volta?).

Vejam que esse conceito pressupõe o autocuidado nos diversos aspectos da vida: físico, psicológico e social!

Em qual destes aspectos você acredita que precisa investir mais para melhorar a sua Saúde Mental?

Para te ajudar a responder essa pergunta, vamos propor a partir de agora que você ative o “modo investigação” refletindo sobre alguns aspectos importantes para a melhoria da Saúde Mental e colocando a criatividade em ação para personalizar algumas sugestões práticas para implementar no dia a dia. Vamos lá?

1 DESENVOLVER O AUTOCONHECIMENTO

Não é curioso como nos dedicamos e somos intencionais em conhecer com profundidade a forma de pensar e os interesses dos nossos amigos e familiares, mas acabamos negligenciando o autoconhecimento?

Conhecer nossos gostos, preferências, desejos, necessidades e valores é fundamental para agirmos de maneira mais assertiva em prol da nossa saúde, tanto física, quanto mental!

Na prática você pode investir em:

- Psicoterapia
- Escrita terapêutica (**clique aqui** para saber mais)
- Evitar comparações (**clique aqui** para saber mais)
- Participe do grupo de Saúde Emocional oferecido gratuitamente pelo Movimento Unimed (**clique aqui** para verificar a disponibilidade do seu plano e fazer sua inscrição).

Modo investigador: **ativar!**

- Quem é você? Passe algum tempo refletindo sobre isso.
- Quais são os seus maiores talentos e habilidades?
- Que talento ou habilidade você deseja desenvolver para si mesma?
- Quais são as suas 5 maiores forças?
- Quais são seus 2 maiores pontos fracos?
- Quais são as suas melhores qualidades/características?
- Quais são as 3 coisas mais importantes para você?
- Você gasta tanto tempo quanto gostaria com essas coisas? Por que ou por que não?
- O que torna difícil ser você mesma com os outros?
- De que maneiras você tenta agradar aos outros?
- Quem são as pessoas com quem você se sente "você mesma"?
- Quais são as 3 coisas das quais você mais se orgulha em sua vida até hoje?
- O que você espera alcançar na vida?



2

DESENVOLVER A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Existem emoções boas e emoções ruins? Podemos dizer que TODAS as emoções (alegria, tristeza, raiva, medo, nojo, etc) são importantes e necessárias, mesmo as que geram desconforto. Elas carregam mensagens importantes sobre nós mesmos, nos ajudando a identificar e a atender nossas necessidades.

As emoções não são algo que podemos controlar, elas simplesmente acontecem como uma reação fisiológica que trabalha pela sobrevivência, por isso, não queremos silenciá-las, mas aprender a identificá-las e a lidar com elas de uma maneira mais funcional.

Na prática você pode investir em:

- Ampliar o seu conhecimento sobre as emoções ([clique aqui](#) e [aqui](#) para saber mais);
- Escrever um diário dos pensamentos e emoções ([clique aqui](#) e [aqui](#) para saber mais);
- Usar aplicativos para registro das emoções no celular como o "Cíngulo" e o "Meditopia".



Modo investigador: **ativar!**

- Reconheço as emoções que sinto neste momento?
- Quais sensações sinto no corpo? (ombros tensos, mandíbula cerrada, dor de cabeça, formigamentos, queimação no estômago, etc)
- Reconheço as emoções nos outros?
- Como me comporto diante das emoções?

3

GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

O estresse é uma porta de entrada para diversas doenças físicas e transtornos mentais, podendo levar a um quadro de esgotamento crônico. O estresse está mais relacionado ao trabalho, mas atualmente já é percebido em outros âmbitos da vida, como na parentalidade e relacionamentos.

Na prática você pode investir em:

- Listar os principais estressores hoje;
- Investir em lazer e atividades que enchem você de energia;
- Exercícios de respiração ([clique aqui](#) e [aqui](#) para acompanhar exercícios de respiração).

Modo investigador: **ativar!**

- O que te estressa?
- Em quais aspectos da vida você se sente mais estressado?
- Como você se sente no trabalho?
- O que posso fazer para lidar melhor com o estresse?



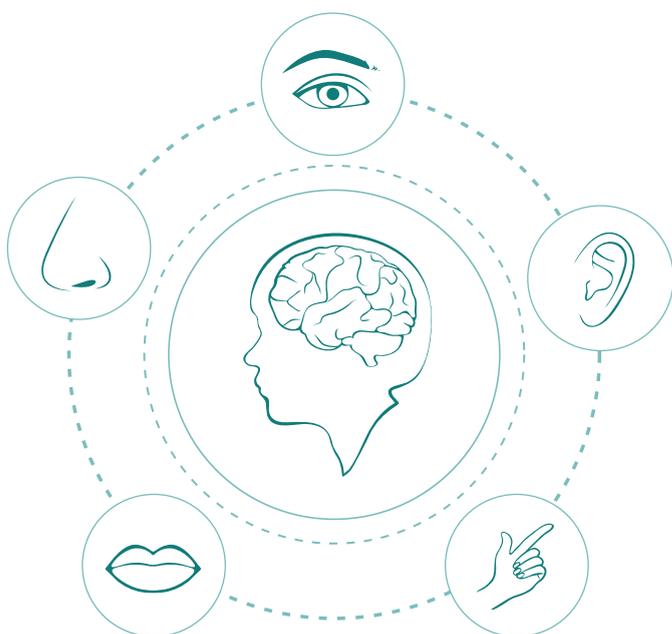
4 ATENÇÃO PLENA

Ao contrário do que se pensa, a prática da multitarefa não nos ajuda a sermos mais produtivos, pelo contrário, divide a atenção e nos leva a trabalhar mais tempo com menos qualidade. Quando focamos a atenção em algo (respiração, alimentação, trabalho, etc) conseguimos aproveitar mais e melhor aquele momento.

Diversos estudos comprovam eficácia da prática da Atenção Plena em vários aspectos da saúde física e mental, como ajudando no manejo de sintomas de ansiedade e depressão.

Na prática você pode investir em:

- Conheça mais sobre Atenção Plena ([clique aqui](#));
- Pratique técnicas de Atenção Plena ([clique aqui](#) para saber mais) como:



- Escaneamento do corpo
- Técnicas de respiração
- Concentrar-se nos 5 sentidos

- Comer com atenção plena ([clique aqui](#)).

Modo investigador: **ativar!**

- Minha atenção fica dividida entre inúmeras tarefas?
- Consigo dedicar minha atenção e foco às atividades que realizo no momento ou meus pensamentos ficam divagando entre diversas tarefas?
- O que me distrai das tarefas que preciso realizar?

5 GESTÃO DO TEMPO

Você está investindo ou gastando o seu tempo?! A era digital e da produtividade, quando tudo é para ontem, acaba gerando essa sensação de estarmos perdendo tempo, de estarmos fazendo muito e ao mesmo tempo não fazendo nada, não é mesmo?



Na prática você pode investir em:
(clique aqui e aqui para saber mais):

- Identificar as distrações (**clique aqui**);
- Lista de tarefas (ferramentas como Google Atividades, Trello, Asana);
- Priorização (**clique aqui**);
- Método Pomodoro (**clique aqui**);
- Método Kanban (**clique aqui**).

Modo investigador: **ativar!**

- Estou investindo ou gastando tempo?
- Produtividade a que custo?
- Estou investindo ou gastando tempo em lazer?



6 LAZER

O que acontece com um carro sem combustível? Ele para no meio do caminho, certo? No dia a dia nosso combustível, nossas energias, são gastas com diversas atividades e no manejo das dificuldades, desafios e imprevistos. Por isso, precisamos constantemente reabastecer nosso corpo e alma com coisas que nos nutram, que nos permitam continuar a caminhar e a sentir satisfação, apesar das adversidades.

É importante para a Saúde Mental que a gente aprenda a equilibrar responsabilidade e lazer. Como diz a pesquisadora Brenè Brown, “Requer coragem dizer sim para o descanso em uma cultura onde a exaustão é vista como status”.

Na prática você pode investir em:

- Programar momentos de lazer (**clique aqui** e **aqui** para saber mais);
- Identificar atividades e hobbies que façam sentido para você (e não sejam mais uma fonte de estresse!) (**clique aqui** para saber mais);
- Investir no contato com a natureza (**clique aqui** para saber mais).

Modo investigador: **ativar!**

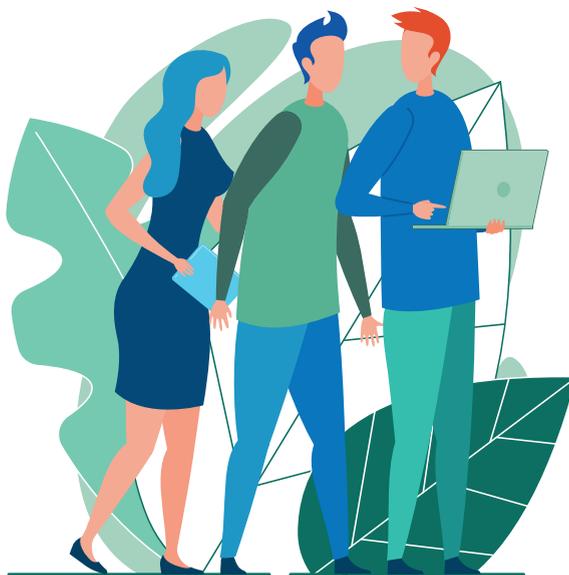
- Priorizo tempo de descanso?
- O que me nutre?
- O que abastece minha mente e corpo de energia e prazer?
- Quais são as atividades que costumava fazer e me davam muito prazer que deixei de lado nos últimos tempos?



7

RELACIONAMENTOS

Somos seres relacionais e dependemos uns dos outros para viver. Sentir-se estimado e pertencente a um grupo é uma das necessidades básicas de qualquer ser humano. Por isso, cultivar relacionamentos saudáveis e contar com uma rede de apoio significativa são fatores protetivos da saúde mental.



Na prática você pode investir em:

- Reservar tempo para estar com pessoas significativas para você (**clique aqui** e **aqui** para saber mais);
- Estar presente nas conversas, desenvolvendo a habilidade de ouvir com atenção e ser escutado (**clique aqui** e **aqui** para saber mais);
- Reconhecer os relacionamentos não saudáveis e tóxicos aprendendo a estabelecer limites de acordo com as suas necessidades.

Modo investigador: **ativar!**

- Estou investindo em relacionamentos de qualidade?
- Me dedico a nutrir meus relacionamentos?
- Sou autêntico ou visto máscaras para agradar os outros?
- Quem faz parte da minha rede de apoio? Sou rede de apoio para alguém?



8

HIGIENE DO SONO

Todos sabemos a importância do sono em nossas vidas, mas será que estamos dando a devida atenção a ele? Existem diversas pesquisas que mostram o impacto do sono em nossa saúde e o quanto ele pode alterar tanto fatores físicos (índice de glicose, tônus muscular, desempenho físico, etc) quanto fatores cognitivos e psicológicos (atenção, memória, raciocínio, humor, etc).

Não dormir bem pode nos custar caro, né? Tanto fisicamente quanto psicologicamente.

Na prática você pode investir em:

- Ter uma rotina de sono. Sempre que possível, opte por dormir e acordar em horários parecidos. Dessa forma o seu organismo reconhece o relógio interno e compreende qual é a hora de dormir e acordar. (**clique aqui** e **aqui** para saber mais);
- Fazer do seu quarto um ambiente que induz o sono: Manter o quarto escuro, em silêncio, com temperatura agradável e com roupas de cama confortáveis podem contribuir para melhorar a qualidade do seu sono;
- Evitar trabalhar ou assistir televisão no seu quarto, ele deve ser um espaço destinado para o descanso.

Modo investigador: **ativar!**

- Estou observando a qualidade do meu sono?
- Respeito os limites de descanso do meu corpo?



Que a alimentação tem um impacto grande em nossa saúde física, isso já sabemos. Mas você sabia que nossos hábitos alimentares podem influenciar nossa saúde mental e a produção de hormônios importantes para a regulação do humor e funcionamento cerebral? Uma alimentação baseada em alimentos de verdade e menos processados pode garantir uma melhor saúde mental.

Na prática você pode investir em:

- Praticar a Atenção Plena na Alimentação (**clique aqui** para saber mais);
- Participar do Programa Consciência Alimentar, disponível pelo Movimento Unimed (**clique aqui** para se inscrever).

Modo investigador: **ativar!**

- Qual a importância da alimentação na minha vida?
- Como me relaciono com a comida?
- Tenho medo/receio de comer?
- Que emoções sinto ao me alimentar?



10 ATIVIDADE FÍSICA

As pesquisas científicas demonstram que existe uma relação direta entre atividade física e saúde mental. Ao se exercitar com regularidade o organismo libera uma série de hormônios de prazer e bem-estar, beneficiando não somente o corpo, mas também a mente.

E os benefícios não são poucos:

- Diminui o estresse;
- Melhora das funções cognitivas;
- Melhora na autoestima;
- Envolvimento social;
- Desenvolvimento de habilidades emocionais;
- Melhora o sono.

Na prática você pode investir em:

- Experimentar diversas modalidades de exercício físico para avaliar qual lhe traz mais satisfação e prazer (**clique aqui** e **aqui** para saber mais);
- Participar do Programa Pulse, disponibilizado pelo Movimento Unimed (**clique aqui** para se inscrever).



Modo investigador: **ativar!**

- Como me sinto fisicamente?
- Sinto disposição ou peso?
- Qual atividade física me interessa? Use o autoconhecimento para identificar uma atividade física que faça sentido para você!



Finalizando...

Perceberam que a promoção da saúde mental vai muito além do fator psicológico, né? É importante observarmos e qualificarmos nosso estilo de vida para o desenvolvimento da saúde mental no dia a dia.

Em qual dos aspectos que conversamos acima você avalia que poderia investir mais neste momento?



Atenção! Perceba que não é possível realizar muitas mudanças ao mesmo tempo. Escolha um destes aspectos, dentro dele trace uma meta que seja factível com a sua realidade e rotina e comece pequeno! Isso mesmo, comece com um passo de cada vez e não fique esperando ter o momento e a condição ideal para promover mudanças saudáveis em sua vida. Siga de maneira gradativa e constante, aumentando o grau de dificuldade e frequência conforme o novo hábito for se integrando à sua rotina.

E lembre-se: caso esteja muito difícil lidar com as dificuldades, desafios e estresse do dia a dia, não deixe de procurar um profissional da psicologia que possa ajudar a avaliar melhor a sua situação e orientar para a necessidade de tratamento.

Estamos aqui para te apoiar no que for necessário!

Um forte abraço,

Equipe do Programa Saúde Emocional
Movimento Unimed

MATERIAIS COMPLEMENTARES

Se você se interessou por estudar e saber mais sobre Saúde Mental, sugerimos aqui mais alguns materiais que podem te auxiliar:

- Cartilha Saúde Mental do Hospital Einstein: [clique aqui](#)
- Livro “RECOMENDAÇÕES E ORIENTAÇÕES EM SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL NA COVID-19”: [clique aqui](#)
- Cartilha do Ministério da Saúde “ORIENTAÇÕES DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL”: [clique aqui](#)
- Cartilha “Bem viver : saúde mental no Ministério Público”: [clique aqui](#)
- Cartilhas e materiais da Fiocruz sobre Saúde Mental: [clique aqui](#)
- Cartilha Prevenção ao Suicídio da Fiocruz: [clique aqui](#)
- Canal Minutos Psíquicos: [clique aqui](#)
- Biblioteca Movimento Saber Cuidar: [clique aqui](#)
- Contatos do Centro de Valorização da Vida (CVV): [clique aqui](#)

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014. BECK, J. S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática [recurso eletrônico]. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014. e-PUB

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde mental. Cadernos de Atenção Básica, n. 34. Brasília : Ministério da Saúde, 2013.

CHIAVERINI, D. H. (org). Guia prático de matriciamento em saúde mental. Brasília, DF: Ministério da Saúde: Centro de Estudo e Pesquisa em Saúde Coletiva, 2011.

GREENBERGER, D.; PADESKY, C. A. A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa ; revisão técnica: Bernard Rangé. – 2. ed. – Porto Alegre : Artmed, 2017.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

PROCHASKA, J. O.; VELICER, W. Y.; ROSSI, J. S. et al. Stages of change and decisional balance for 12 problem behaviors. Health Psychology, v. 13, p. 39-46, 1994. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/15029731_Stages_of_Change_and_Decisional_Balance_for_12_Problem_Behaviors.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health action plan 2013-2020. Geneva: World Health Organization; 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; CALOUSTE GULBENKIAN FOUNDATION. Policy options on mental health: a WHO-Gulbenkian Mental Health Platform collaboration. Geneva: World Health Organization; 2017.