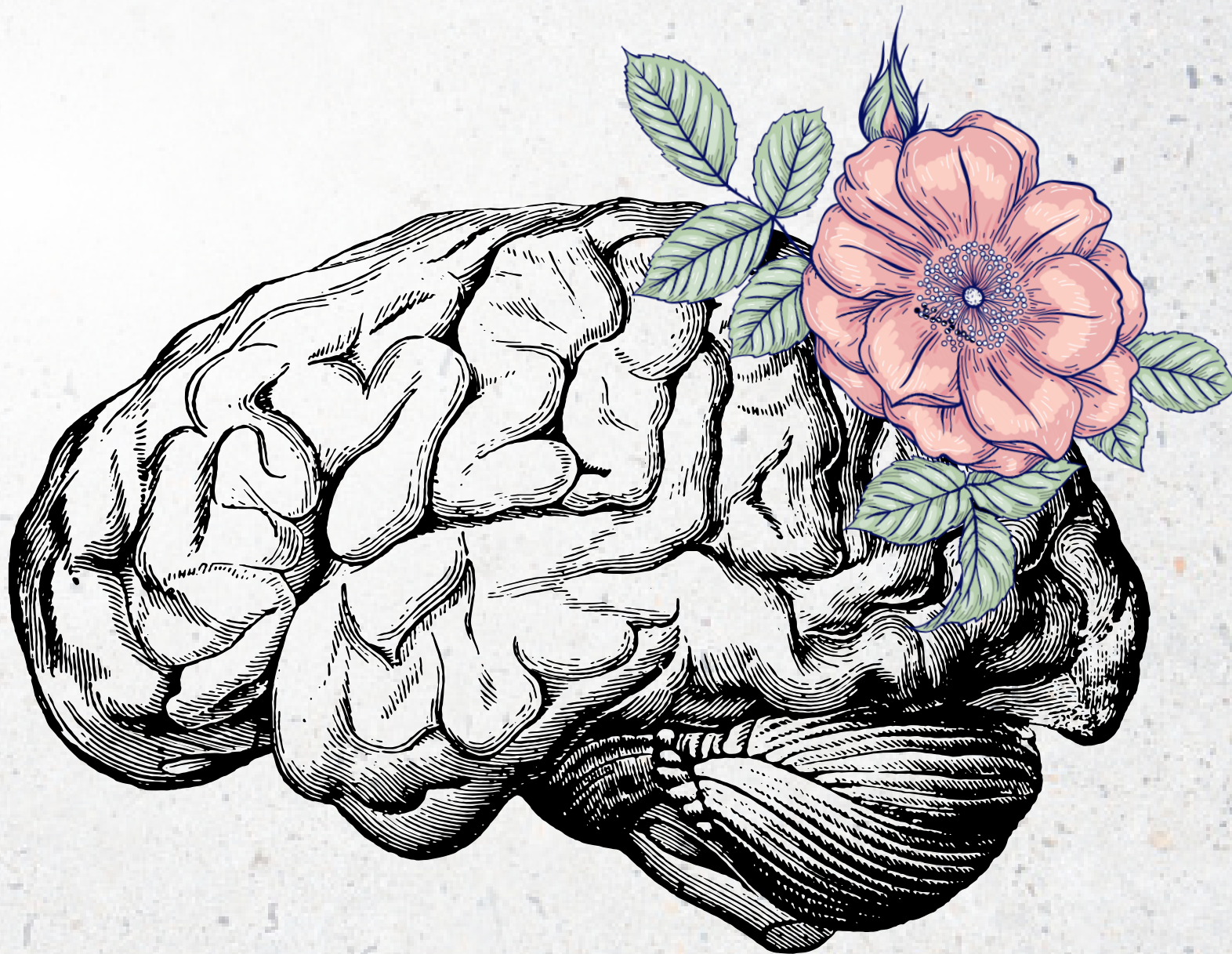


# SAÚDE MENTAL

SAPSI/NAE - CSHNB/UFPI



Um convite a você: que tal reservar um tempinho do seu dia para refletir sobre o seu bem-estar mental e emocional?

.....

SAPSI/NAE - CSHNB/UFPI



SERVIÇO DE APOIO PSICOLÓGICO



# SAÚDE MENTAL

SAPSI/NAE - CSHNB/UFPI

**UM CONVITE A VOCÊ: QUE TAL RESERVAR UM TEMPINHO DO SEU DIA PARA REFLETIR SOBRE O SEU BEM-ESTAR MENTAL E EMOCIONAL?**





## SAÚDE MENTAL:


### COMO PODEMOS COMPREENDÊ-LA?

A Organização Mundial de Saúde define Saúde Mental como “um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com os momentos estressantes da vida, desenvolver todas as suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a melhoria de sua comunidade”.

### VAMOS REFLETIR SOBRE ESSE CONCEITO?

 No nosso dia a dia vivenciamos diversas experiências, agradáveis ou desafiadoras, e precisamos lidar com elas.

 Podemos partir do reconhecimento dessas situações, especialmente das que mais nos afetam: Quais emoções emergem? Como eu me sinto? O que posso fazer? São problematizações que você pode fazer a si mesmo.

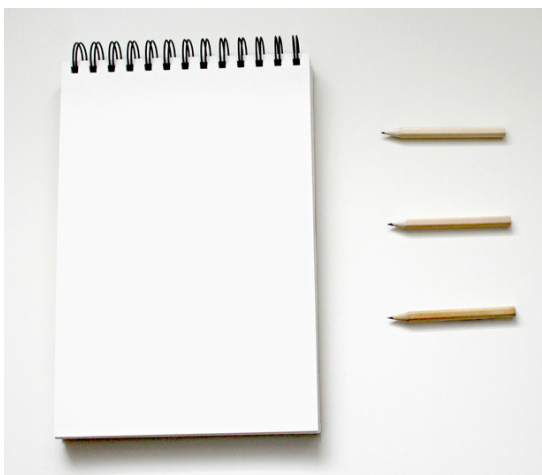
 Nem sempre vou conseguir dar conta de tudo; Posso não conseguir segurar o choro; entender que tenho limites; compreender que as pessoas (EU) não são perfeitas; que nem tudo depende de mim, por exemplo, nos conecta à dimensão da humanidade e pode contribuir para sentir as experiências que se vivencia de uma forma mais real e menos dura consigo mesmo!

## QUE TIPO DE ATENÇÃO VOCÊ TEM EXERCIDO CONSIGO MESMO?

Comumente, não de modo produtivo, há um deszelo de observamos apenas aquilo que nos falta. Mas o que temos? O que tem sido importante em nós? Essa é a atenção zelosa que temos que ter conosco, a todo momento, e diz muito sobre o fortalecimento do amor próprio, mas também sobre o autocuidado.

### EXERCITE TODOS OS DIAS:

- 💡 Liste suas qualidades, reforce-as com boas práticas!
- 💡 Reconheça suas habilidades, explore-as sempre que possível!
- 💡 Identifique o que te faz bem, o que é prazeroso, o que te acalma, o que te desconecta e te deixa leve, pratique sempre!



## É PRECISO CRIAR UMA CULTURA DE SAÚDE MENTAL!

Saúde Mental não pode ser reduzida apenas aos cuidados pessoais, que é uma dimensão fundamental, mas incorpora atitudes institucionais e a efetividades de políticas públicas intersetoriais.

### ⚠️ FIQUE ATENTO/A! ⚠️

- ⚠️ Sensação persistente de tristeza ou perda de interesse em atividades comuns do dia a dia;
- ⚠️ Estresse desproporcional;
- ⚠️ Mudança marcante de humor;
- ⚠️ Alterações importante no sono, como insônia ou sono em excesso;
- ⚠️ Mudança marcante no apetite;
- ⚠️ Estar ansioso ou tenso sem situação ou estímulo aparente;
- ⚠️ Padrão elevado de autocobrança;
- ⚠️ Evitar o contato com pessoas do seu ciclo, deixar de frequentar lugares, com atitude de isolamento social;
- ⚠️ Outros comportamento ou atitudes que se destoam do que era comum.



“

“É importante a atenção que dedicamos a nós mesmos. Só assim podemos considerar como relevantes os pequenos acontecimentos que marcam e que podem de alguma forma nos afetar, sobretudo negativamente. Quando eu reconheço esses incômodos, eu posso escolher assertivamente lidar com eles e ficar bem com isso. É imprescindível ter clareza que às vezes eu não consigo fazer isso só, mas que posso pedir ajuda e que existem profissionais da saúde mental que podem contribuir com esse suporte para o fortalecimento do bem-estar psicológico e emocional”  
**(Paulo Cesar Luz, Psicólogo SAPSI/NAE/CSHNB)**

”

## REFLITA:

Como você tem praticado o autocuidado?

Você tem adotado uma rotina com hábitos saudáveis?

Que tal agir agora?



## ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS:

- ✓ Alimente-se de maneira saudável;
- ✓ Não fume;
- ✓ Evite café e bebidas alcoólicas em excesso;
- ✓ Cria uma rotina adequada de sono, priorizando sete ou mais horas de descanso diárias;
- ✓ Faça atividades esportivas e de lazer regularmente;
- ✓ Resolva problemas de forma racional, encarando-os positivamente;
- ✓ Administre seu tempo realizando uma atividade de cada vez;
- ✓ Cultive o bom humor;
- ✓ Busque viver a vida com mais sentido;
- ✓ Tenha bons relacionamentos e uma vida social ativa;
- ✓ Tenha experiências positivas;
- ✓ Faça coisas que julga importantes ou prazerosas;
- ✓ Conheça seu próprio potencial;
- ✓ Nutra sua autoestima;
- ✓ Aprenda a lidar com os altos e baixos da vida.





“

“Os hábitos saudáveis são essenciais para todas as pessoas, mas especialmente para os estudantes universitários, que precisam lidar com grande volume de pressões, informações e cobranças constantes para um bom resultado acadêmico. Além disso, vale ressaltar que a universidade é um momento onde muitas pessoas experimentam a independência pela primeira vez, o que pode afetar os hábitos saudáveis na sua rotina durante o dia a dia.” (Valéria Silva, Psicóloga SAPSI/NAE/CSHNB)

”



## HISTÓRIAS BOAS DE CONSIDERAR:



### Juliana Sousa, acadêmica do Curso de História do UFPI/CSHNB

“Eu me sinto muito bem com o apoio que as pessoas me dão no dia-a-dia. Se não fosse o suporte da minha família, talvez eu não estaria aqui hoje, na Universidade. E sem a ajuda dos meus amigos não conseguiria encarar os desafios, porque eu enfrento muitas barreiras e a presença do outro torna o nosso caminho mais fácil e leve!”



### Antônio Max, acadêmico do Curso de História do UFPI/CSHNB

“O acompanhamento psicológico me ajudou de várias formas. Em primeiro lugar, me possibilitou um certo conforto, em ter uma profissional para me ouvir. Em segundo lugar, através de reflexões provocadas por alguns questionamentos, possibilitaram um certo autoconhecimento. Com isso, pude identificar melhor algumas questões que precisavam ser trabalhadas para a promoção de um bem-estar maior. Por fim, me ajudou, no sentido de começar a ver as coisas por outros ângulos, e, me policiar, para que certos gatilhos não fossem empecilhos para o meu bem-estar”





**Anna Katarine Neiva, Assistente Social do SES/NAE/CSHNB**

“O ciclismo chegou na minha vida num momento muito importante, em que eu precisava de uma válvula de escape. Comecei e me apaixonei. Pra mim, hoje, a bicicleta não é sobre Km ou velocidade, é minha terapia. Então, estar ciente das minhas necessidades, permitir-me viver algo novo e separar um tempo pra fazer algo que me faz bem são atitudes diárias que podem nos colocar num processo transformador.”



**Elisiene Borges, Pedagoga do SEPE/NAE/CSHNB**

“A leitura é um momento de ‘respiro’ para mim! Quando estou com um bom livro me desconecto das minhas demandas pessoais, familiares e profissionais; assim, o enredo da história lida e seus personagens ganham a dimensão que merecem da minha atenção; me trazendo vivências e emoções que fazem com que eu aprenda mais sobre o mundo, sobre o outro e sobre mim. A leitura é uma experiência engrandecedora que me ajuda a ressignificar a vida!”



**Gabriela Silva, Assistente Social SES/NAE/CSHNB**

“O cuidado com a minha saúde física, atualmente, é realizado por meio de acompanhamento regular de profissionais das áreas de medicina, nutrição e educação física; e estou sempre atenta às orientações desses profissionais. Os avanços na situação de saúde geram satisfação em mim, pois representam conquistas, já que, por vezes, o processo é desafiador”





**Juscelino Nascimento, Professor e Diretor da UFPI/CSHNB**

“Há muitos anos, tenho uma rotina diária de trabalhos muito exaustiva. Atualmente, em razão do cargo de gestão em que estou, na Direção do Campus, além dos muitos afazeres, há, também, uma carga maior de responsabilidades, associada ao longo tempo que preciso me dedicar, todos os dias, às atribuições que o cargo requer. Para que eu me mantenha firme, saudável física e mentalmente, busco estar em equilíbrio e não ter o foco apenas nas questões laborais. Assim, tenho uma rotina paralela de atividades físicas, lazer, viagens (mesmo que a trabalho) e vivência religiosa, pois considero importante e necessário que tenhamos o lado espiritual fortalecido, independente do credo que se professe. Além disso, busco estar sempre de bom-humor e ver a felicidade em pequenas coisas do dia a dia, sem cobranças excessivas, de modo que eu não crie uma expectativa excedente, mas sempre com compromisso e responsabilidade, para não deixar de cumprir aquilo a que me propus.



**Larissa Guimarães, Professora da UFPI/CSHNB**

“O ballet faz parte da minha vida há vários anos. Desde a infância, fui atraída pela beleza e delicadeza dos movimentos, das coreografias e espetáculos, e, claro, pela música clássica. Para além do que se apresenta, gosto de estar na sala de aula de ballet, é como entrar num mundo à parte. Nesse mundo onde posso aprender novos passos, repetir e repetir, treinar piruetas, subir nas pontas, saltar... fazer alongamentos que esticam até a alma. É sempre uma boa sensação de bem-estar bailarinística que sinto”





## Que tal fazer uma breve avaliação sobre alguns aspectos da sua vida?

### ESCALA DE HUMOR

Como eu me senti na última semana?

	Nem um pouco					Muito	
Feliz	0	1	2	3	4	5	
Sociável	0	1	2	3	4	5	
Preocupado	0	1	2	3	4	5	
Cheio de energia	0	1	2	3	4	5	
Mal-humorado	0	1	2	3	4	5	
Assustado	0	1	2	3	4	5	
Irritado	0	1	2	3	4	5	
Preguiçoso	0	1	2	3	4	5	
Diferente dos outros	0	1	2	3	4	5	
Autoconfiante	0	1	2	3	4	5	

Fonte: HOBDA, A.; OLLIER, K. Terapia Criativa: atividades com crianças e adolescentes. São Paulo: Edições Loyola, 2003.

**A partir da sua avaliação, reflita sobre aspectos que você pode lidar de forma assertiva para se sentir bem. Escolha ações que contribuam para o cuidado de si!**





## Se você precisar de ajuda profissional, onde procurar?

Algumas situações podem ser mais difíceis de lidar e, por isso, é importante que você articule outras pessoas que possam ajudar ou procurar serviços que ofertem essa atenção que você necessita:

 No CSHNB/UFPI, Núcleo de Assistência Estudantil dispõe do Serviço de Apoio Psicológico;

 No âmbito da Saúde, as Unidades Básicas de Saúde; Centros de Atenção Psicossocial (CAPS II e CAPS-AD); Hospital Regional Justino Luz; SAMU 192 (Situação aguda de emergência);

 Na Assistência Social, os Centros de Referência de Assistência Social;

 O Serviço de Psicologia da Faculdade R. Sá.

Há diversos canais on-line gratuitos que você poderá recorrer, por exemplo:

 Centro de Valorização da Vida (CVV) 188

 Minuto pela Vida 0800 280 2882.



## Algumas ferramentas que podem contribuir para o seu bem-estar:

  Playlist de Músicas: Hora Acústica

(<https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DX3EQWTTNVPTu>)



 Playlist com música para meditação.



 Podcast (episódio): Rossandro Klinjey “Cuidando da Alma”, Episódio 13 “Como você está se sentindo hoje? Importância de reconhecer seus sentimentos”) – escaneie o QR-CODE

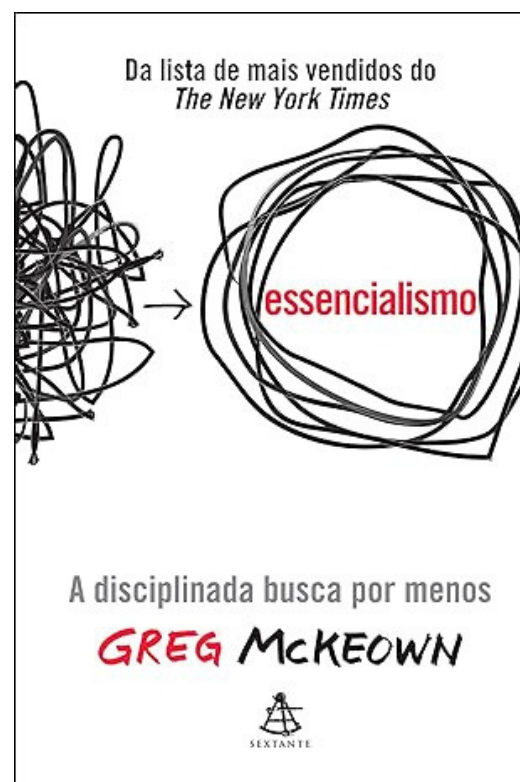


### Indicação de perfis em rede social:

- # Saúde Mental Crítica (@saudementalcritica);
- # Ana Beatriz Barbosa / PodPeople (@anabeatriz11 / @podpeople\_);
- # Rossandro Klinjey (@rossandroklynjey);
- # Instituto Janeiro Branco (@janeirobranco);
- # Centro de Valorização da Vida (@cvvoficial).



## Indicação de livros:



Essencialismo: A disciplinada busca por menos (Greg McKeown)



As coisas que você só vê quando desacelera: Como manter a calma em um mundo frenético (Haemin Sunim).