

CARTILHA



Por uma cultura da saúde mental

Cartilha com orientações sobre a campanha janeiro branco e cuidados com a saúde mental

Comissão de Elaboração do Documento:

Equipe de psicologia que atua na assistência estudantil da Universidade Federal Rural da Amazônia - UFRA

Autoras/es:

Bruna Carvalló (Psicóloga PROAES - Campus Belém) Cláudia Camilo (Psicóloga - Campus Parauapebas) Hadassa Almeida (Psicóloga - Campus Capitão Poço) Thiago Costa (Psicólogo - Capanema)



Belém - PA
2021

Caros (as) discentes,

Iniciamos um novo ano com 365 novas oportunidades de aprender, se desenvolver, de se autoconhecer e de cuidar da nossa saúde física e mental.

Para ajudar vocês em um novo ano que se inicia, nós psicólogos da assistência estudantil criamos este material para apresentar a campanha do janeiro branco, sua origem, seus objetivos, quais as formas de cuidar da nossa saúde.

Lembrem-se que cuidar da nossa saúde é a nossa responsabilidade de janeiro a janeiro.

❖ Sobre a campanha Janeiro Branco

A campanha iniciou em 2014 com um grupo de psicólogos em Minas Gerais. O idealizador da campanha é o psicólogo Leonardo Abrahão.

Do mesmo estilo da Campanha Outubro Rosa e da Campanha Novembro Azul, campanhas geram conscientização, combatem tabus, mudam paradigmas, orientam os indivíduos e inspiram autoridades a respeito de importantes questões relacionadas às vidas de todo mundo.



O seu objetivo é chamar a atenção para as questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental e Emocional das pessoas.

Outros objetivos da campanha são:

- ✓ Promover mais informações sobre os cuidados com a saúde mental;
- ✓ Validar as nossas emoções;
- ✓ Quebrar preconceitos e resistências;
- ✓ Mostrar para os governantes que todo o cidadão tem direito à saúde e deve ter acesso a cuidados com a saúde mental, com isso, faz-se necessário investir mais recursos humanos e financeiros para a área e criar políticas públicas para diminuir o adoecimento psíquico.

★ Por que janeiro?

Foi escolhido o mês de janeiro, porque representa o início de um novo ciclo. Período em que as pessoas estão mais propensas a pensarem em suas vidas, em suas relações sociais e fazer novos planos e metas.

★ Por que branco?

Como em uma “folha ou em uma tela em branco”, todas as pessoas podem ser inspiradas a escreverem ou a reescreverem as suas próprias histórias de vida.

**A campanha desse ano vem com a seguinte proposta:
De fazermos um pacto pela Saúde Mental da humanidade
em torno da ideia de que todo cuidado conta.**

É o que será falado agora sobre os cuidados que é preciso ter com a saúde mental!



- ☺ Autocuidado é a atenção que você dedica a você mesmo.
- ☺ Um dos principais aspectos do autocuidado é reconhecer nossas necessidades físicas, mentais, emocionais e sociais.
- ☺ O autocuidado é um hábito. É diferente e único para cada pessoa. Seu plano de autocuidado deve se adaptar às suas necessidades.

- ☺ Começar a cuidar melhor de si mesmo começa com um pequeno passo. Em seguida, agende um horário para se concentrar em suas necessidades. Mesmo quando sentir que não tem tempo para fazer outra coisa, faça dos cuidados pessoais uma prioridade.
- ☺ Autocuidado é diferente de egoísmo!
- ☺ O autocuidado pode nos levar ao autoconhecimento.

Tipos de autocuidado:

- ✓ Autocuidado Emocional
- ✓ Autocuidado físico
- ✓ Autocuidado intelectual
- ✓ Autocuidado social
- ✓ Autocuidado espiritual



❖ **Autocuidado emocional**

Validar às nossas emoções. Não negar ou rejeitar sentimentos como tristeza, medo ou raiva, pois é saudável senti-los e aceitá-los como parte do ser humano.

Ideias de autocuidado emocional

- ❖ Reserve um tempo para refletir e reconhecer o que te faz bem ou mal;
- ❖ Consulte um terapeuta ou médico quando achar que não pode resolver seus problemas sozinho;

- ❖ Aproveite o tempo para estar com um amigo ou parente que realmente o entenda;
- ❖ Aceite suas emoções sem julgá-las;
- ❖ Sorria, assistindo a um filme ou vídeos;
- ❖ Permita-se chorar;
- ❖ Encontre meios para expressar seus sentimentos: pintar, dançar, escrever; cantar.
- ❖ Escreva uma lista de coisas pelas quais você é grato;
- ❖ Contemple a natureza.

❖ Autocuidado físico



O cuidado físico inclui atividades relacionadas ao corpo. Faça algum tipo de exercício, embora não se limite apenas a isso. Além disso, você deve cuidar da sua pele, dos seus dentes, fazer exames de rotina.

A atividade física é vital não apenas para o nosso bem-estar corporal, mas também para nos ajudar a diminuir o estresse.

Ideias de autocuidado físico

- ✓ Caminhe ao ar livre ou faça uma corrida sozinho ou com um amigo; ou apenas dê um passeio.
- ✓ Mexa o corpo: pratique esportes (natação, futebol, karatê...), dance, faça yoga; aeróbica, zumba;
- ✓ Brinque com seu animal de estimação;

- ✓ Limpe e reorganize seu quarto;
- ✓ Tome um banho relaxante;
- ✓ Cozinhe uma refeição nutritiva;
- ✓ Vá para a cama um pouco mais cedo;

❖ Autocuidado Intelectual

Consiste em exercitar nossa mente, estimulando o pensamento crítico, a criatividade, a memória e a atenção. Você pode expandir seu conhecimento. Sua mente não tem limites.



Ideias de autocuidado intelectual

- Aprender um novo idioma é uma maneira altamente eficaz de desenvolver seu intelecto;
- A leitura é uma das melhores maneiras de não apenas relaxar, mas ampliar sua visão de mundo, estimula o senso crítico e a criatividade;
- Converse sobre coisas com outras pessoas. Ouvir o ponto de vista de outra pessoa sobre diferentes tópicos pode ampliar sua mentalidade e sempre aprenderá algo novo;
- Mantenha sua mente ativa, fazendo palavras cruzadas, quebra-cabeças, jogos dos 7 erros; estimula a memória, a atenção e a concentração.
- Os podcasts são uma ótima maneira de aprender novos assuntos e melhora o seu relacionamento interpessoal, pois terá um repertório amplo de conteúdo e melhora os argumentos.
- Escreva três coisas novas que aprendeu naquele dia, se possível todos os dias. Isso não apenas ajuda você a se lembrar, como também o motiva a aprender mais e mais a cada dia;

- Ensine! Todos nós temos coisas em que somos ótimos, então pense em algo que você tem habilidade e passe esse conhecimento adiante;
- Seja criativo: escreva, desenhe, pinte ou toque um instrumento musical;
- Misture a rotina: siga um trajeto diferente para ir ao trabalho, vá a um novo restaurante ou loja ou termine sua lista de tarefas em uma ordem diferente.

❖ Autocuidado social

Os seres humanos são criaturas sociais e, procura conforto em uma sólida rede social. A socialização pode ter um impacto significativo na sua saúde mental, emocional e até física. Independentemente de você ser um introvertido ou um extrovertido, todos precisam de interação social.



Ideias de autocuidado social

- ↪ Estar perto de uma pessoa que você gosta para fazer você se sentir bem;
- ↪ Identifique quais amigos são necessários para cada situação que você se encontra;
- ↪ Conhecer novas pessoas amplia sua maneira de ver o mundo;
- ↪ Ligue para um amigo ou parente e converse com eles. Reconectar-se com velhos amigos ou entes queridos é um ótimo sentimento;
- ↪ Estar perto de pessoas que gostam das mesmas coisas que você;
- ↪ Ser voluntário pode proporcionar novas oportunidades divertidas e emocionantes para conhecer novas pessoas, fazer a diferença além de gerar crescimento pessoal;

↪ Comece dizendo sim a convites e oportunidades;

↪ Conecte-se nas mídias sociais com moderação.

❖ Autocuidado espiritual

Existem muitas maneiras de conceituar a espiritualidade, pois tem significado diferentes para cada pessoa. Entrar em contato com seu lado espiritual não significa que você precise, por exemplo, ir à missa aos domingos, pois espiritualidade e religião são diferentes.

A espiritualidade se concentra no cultivo de um sentimento de paz, amor próprio e propósito, não apenas dentro de si, mas dentro do universo que está ao seu redor.



Ideias de autocuidado espiritual

- ★ Adote a meditação e a atenção plena;
- ★ Leia, informe-se sobre o assunto;
- ★ Seja grato;
- ★ Identifique o que é importante para você. Que mudanças você deseja ver no mundo ou em si mesmo? Que ações você acha que poderia fazer como indivíduo para ajudar nisso?

- ★ Procure se entender de forma autêntica (verdadeira). Quais são os seus valores? Suas crenças? Pelo que você está interessado? Ter uma consciência de quem você é pode proporcionar um enorme impulso à autoconfiança;
- ★ Faça com que seja significativo para você. Não faz sentido fazer inúmeras horas de meditação, se não parecer certo.
- ★ Respeite as práticas espirituais dos outros.
- ★ Passe algum tempo na natureza e reflita sobre a beleza que o cerca;

Além da importância do autocuidado para a saúde mental é importante saber que o estigma ou preconceito em torno do tema também trazem prejuízos às pessoas que apresentam algum tipo de transtorno mental.



O estigma não é uma criação voluntária do indivíduo com o problema, mas sim da sociedade que convive com ele, portanto, deve ser considerado como uma construção social. A desqualificação social é princípio comum de qualquer estigma.

“Muitas pessoas com doença mental grave são desafiadas duplamente. Por um lado, eles lutam com os sintomas e deficiências que resultam da doença. Por outro lado, eles são desafiados pelos estereótipos e preconceitos que resultam de equívocos sobre doenças mentais”, afirma o estudo de Corrigan e Watson (2002).

Infelizmente, tais indivíduos acabam sendo privados de oportunidades que caracterizam uma boa qualidade de vida. Eles apresentam maiores dificuldades em conseguirem bons empregos, ter acesso a boas condições de moradias e acesso a tratamentos de qualidade para os transtornos. (CORRIGAN; WATSON, 2002).

O impacto do estigma é duplo

O estigma público é a reação que a população em geral tem em relação às pessoas com doenças mentais.

O autoestigma é o preconceito que as pessoas com doença mental voltam contra si mesmas.

Os estereótipos são considerados "sociais" porque representam noções coletivamente acordadas de grupos de pessoas.

O preconceito também produz respostas emocionais (como raiva, medo ou repulsa) a grupos estigmatizados.

O preconceito, que é fundamentalmente uma resposta cognitiva e afetiva, pode levar à discriminação e à reação comportamental. O preconceito que gera raiva pode levar a um comportamento hostil (por exemplo, ferir fisicamente um grupo minoritário).

Ansiedade nossa de cada dia...

Ansiedade Normal

A ansiedade é importante para o ser humano, pois ela permite que o indivíduo se prepare e planeje suas ações para lidar com determinadas situações. As sensações físicas ocorrem de forma instantânea, e leva poucos segundos até que o córtex entenda se a situação representa uma ameaça real. Caso não haja perigo, o sistema nervoso começa a se acalmar.



Ansiedade é um mecanismo do nosso corpo que nos alerta em situações adversas e desconhecidas. Este mecanismo nos deixa alertas e também nos dá a chamada “descarga de adrenalina” para enfrentar situações adversas inesperadas.

Trata-se de uma forma natural de defesa do organismo frente a problemas e possíveis ameaças, que ativa o instinto de sobrevivência e consegue reagir a situações e dificuldades de maneira

preventiva e saudável. A ansiedade previne prejuízo ao alertar o indivíduo a realizar certos atos que evitam o perigo.

Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.

A ansiedade pode ser conceituada como uma resposta normal e adaptativa que tem qualidades salva-vidas e adverte sobre ameaças de dano corporal, dor, impotência, possível punição ou frustração de necessidades sociais ou corporais; separação de entes queridos; ameaça ao sucesso.

O que diferencia a ansiedade normal da patológica é a sua intensidade

Ansiedade Patológica

Quando a ansiedade passa a ser patológica, ela começa a prejudicar o dia a dia causando transtornos físicos e psicológicos. Por exemplo, quando você deixa de efetuar uma tarefa rotineira, falta a compromissos e quando a angústia que ela provoca começa a refletir fisicamente em seu corpo.

No transtorno de ansiedade o paciente supervaloriza o evento (situação ou problema) e subestima sua capacidade de enfrentá-lo.

Alguns tipos de transtornos de ansiedade...



Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)

Pessoa tem tendência em se preocupar continuamente com muitas coisas. Os pensamentos voltam-se para a imaginação de todas as possíveis consequências negativas e de maneiras de impedi-las. MUITAS VEZES o transtorno é acompanhado por sintomas físicos de estresse: insônia, tensão muscular, problemas gastrintestinais.

Transtorno de ansiedade social (fobia social)

Medo de ser julgado pelos outros, especialmente nas situações sociais. Incluem: apresentações, festas, encontros, comer em locais públicos, usar banheiros públicos ou simplesmente encontrar novas pessoas.

Sintomas apresentados: tensão extrema ou “paralisia”, preocupação obsessiva com interações sociais e uma tendência ao isolamento e à solidão. O transtorno é frequentemente acompanhado pelo uso de drogas e álcool com a finalidade de facilitar a interação social.

Transtorno do Pânico

Os fatores precipitantes mais comuns são as situações de estresse a que somos submetidos no cotidiano.

Os ataques de pânico são ataques abruptos de medo ou desconforto intenso que atingem um pico em poucos minutos, acompanhados de sintomas físicos e/ou cognitivos.

TRATAMENTOS



★ **Psicoterapia**

Identificar quais são os estímulos que desencadeiam a ansiedade e a partir disso trabalhar formas e estratégias para controlar a ansiedade.

Visão de si – Como eu me vejo

Visão no mundo – Como eu enxergo o que está ao meu redor (ambiente)

Visão do futuro – Como vejo o meu futuro



Situação – Pensamentos automáticos disfuncionais – Reações (Fisiológicas, emocionais e comportamentais).

Os medicamentos, receitados por médicos psiquiatras, (ansiolíticos e antidepressivos) servem para diminuir os sintomas orgânicos e cognitivos (melhora a memória, a atenção e a concentração).

Praticar exercícios físicos — que ajudam a aliviar o estresse e a ansiedade - pode fazer caminhadas ou corridas em seu bairro, pular corda, andar de bicicleta ou praticar yoga.

Respirar e inspirar profundamente - sempre que você sentir que uma crise de ansiedade está para começar, vá para um local silencioso respire e inspire várias vezes. A respiração lenta vai levar mais oxigênio para o cérebro e te acalmar mais!

Foque nos seus 5 sentidos (visão, tato, olfato, audição e paladar) isso vai fazer com que o seu cérebro mude o foco dos pensamentos!

- Visão: Você vai olhar para algum objeto e descrevê-lo.
- Tato: Você vai pegar algum objeto e descrevê-lo
- Olfato: Você vai procurar algo para sentir o cheiro.
- Audição: Você vai procurar uma música que te traga boas lembranças.
- Paladar: Você vai tentar comer algo e focar no sabor da comida, pode ser até água.



❖ Referências

ABRAHÃO, L. **Janeiro Branco**. Disponível em <https://janeirobranco.com.br/>.

BUSKE, V. **Autocuidado ou egoísmo?** 2020. Disponível em <https://victoriabuske.com.br/autocuidado-ou-egoismo/>

CASTILLO, A. R. GL; RECONDO, R., ASBAHR, F. R; MANFR, G. G. **Transtornos de ansiedade**. Rev. Bras. Psiquiatr. vol.22. São Paulo Dec. 2000. Disponível em https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006.

CORRIGAN, P. W; WATSON, A. C. **Compreender o impacto do estigma nas pessoas com doença mental**. World Psychiatry, 2002. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489832/>.

CRUZ, R. B. S. **A importância de cuidar da saúde mental**. 2020. Disponível em <https://blog.psicologiaviva.com.br/saudemental/>.

FERREIRA, M. S.; CARVALHO, M. C. A. **Estigma Associado Ao Transtorno Mental: Uma Breve Reflexão Sobre Suas Consequências**. RIES, ISSN 2238-832X, Caçador, v.6, nº 2, p. 192-201, 2017. Disponível em periodicos.uniarp.edu.br.

PFIZER. **Quando a ansiedade passa a ser patológica**. Disponível em <https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/quando-ansiedade-passa-ser-patologica>.

MENVIE. **5 tipos de autocuidado**: descubra o que é e como aplicar. Porto Alegre. Disponível em <https://menvie.com.br/autocuidado/>.

RUSSO, R. M. T. **Terapia cognitiva comportamental nos transtornos de ansiedade**. E-book. Faculdade CENSUPEG, SC.

SBIE. **Conheça os tipos de ansiedade mais comuns**. 2017. Disponível em <http://www.sbie.com.br/blog/conheca-os-tipos-de-ansiedade-mais-comuns/>.