

CARTILHA: SAÚDE MENTAL

Programa de Estimulação Cognitiva Pós COVID-19

Esta cartilha faz parte de um conjunto de outras cartilhas que trazem boas práticas para o seu dia a dia.

Cuidados com a saúde mental, saúde física e alimentação são fundamentais para sua qualidade de vida.

Esta cartilha contém orientações sobre ansiedade e técnicas para minimizar os efeitos negativos.

O termo **SAÚDE MENTAL** está relacionado à forma como uma pessoa reage às exigências, desafios e mudanças da vida e ao modo como harmoniza suas ideias e emoções.

A vida é uma questão de equilíbrio. Vamos conhecer um pouquinho mais o que faz parte deste gigante universo?



ANSIEDADE

Por que eu sinto ansiedade ?

A ansiedade está presente no nosso cotidiano e faz parte da nossa natureza, enquanto ser humano. Quando em um grau baixo ela pode ser benéfica, dando impulso e estímulo para atividade do dia a dia, para situações de "sobrevivência" e novos projetos.

Quando em excesso é um indicador de doença e pode interferir na vida cotidiana. Quando os sentimentos se tornam excessivos, obsessivos, pensamentos ruins e irritabilidade. Os sintomas físicos também são indicadores, como coração acelerado, mãos suadas e frias, boca seca, nó na garganta, tremor, entre outros.

Busque ajuda

Converse com alguém da sua confiança

Busque o sistema de saúde da sua região e os centros de serviços especializados

CVV 188 pode ser uma ótima opção (www.cvv.org.br)



Rede de apoio

Quando estamos tristes, temos a tendência a nos afastar de amigos e familiares. Achamos que ninguém nos entende. Dê um voto de confiança e tenha por perto pessoas as quais te querem bem.

RESPIRAÇÃO

Realizar uma respiração profunda e lenta possibilita diminuir a frequência cardíaca e a liberação de adrenalina, promovendo um estado de equilíbrio no organismo e promovendo relaxamento muscular.

1. Fique de forma confortável (sentado ou deitado)
2. Coloque a mão na barriga próxima ao umbigo
3. Feche os olhos e concentre-se em sua respiração
4. Puxe o ar pelo nariz e encha os pulmões de ar, leve-o até a barriga, percebendo que ela se movimenta. Você pode imaginar que está enchendo uma bexiga que está dentro de sua barriga. Ao puxar o ar conte até quatro (4) (mentalmente) para que o pulmão e a barriga fiquem cheios
5. Segure o ar por dois (2) segundos (conte mentalmente), mantendo a barriga e os pulmões cheios
6. Solte o ar lentamente pela boca, contando até cinco (5), esvaziando completamente o pulmão e a barriga
7. Faça esta respiração sempre que se lembrar e quando se sentir ansioso(a)



Técnica de respiração		
	PARE TUDO	
	FIQUE DE FORMA CONFORTÁVEL	
	RESPIRE PELO NARIZ	4 segundos
	SEGURE	2 segundos
	SOLTE PELA BOCA	5 segundos

EMOÇÕES

O que são emoções?

A emoção é uma reação imediata a um estímulo, é algo que mexe com você. Ela aparece rapidamente, temos reações que as vezes não gostamos e desaparecem tão rápido quanto apareceu.

A questão é... essas emoções vão desencadear sentimentos e comportamentos que terão consequências no nosso dia a dia, como ansiedade.

Então vamos monitorar nossas emoções e entender quais são mais presentes no nosso cotidiano e assim podemos tentar modificar aquilo que desencadeia?

Vamos monitorar nossas emoções?

Preencha cada quadradinho com as emoções. Cada número representa um dia do mês. Ao final, avalie quais as principais emoções e o que você pode fazer a respeito. Converse com alguém de confiança.

		DIAS DO MÊS																																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
PRINCIPAIS EMOÇÕES	AMOR																																					
	RAIVA																																					
	IRRITAÇÃO																																					
	FELICIDADE																																					
	TRISTEZA																																					
	CULPA																																					
	VERGONHA																																					
	INSEGURANÇA																																					
	MEDO																																					
	SOLIDÃO																																					
	EXPECTATIVA																																					
	TÉDIO																																					
	SAUDADE																																					
	SOLIDÃO																																					
	INVEJA																																					
DESEJO																																						
GRATIDÃO																																						

ESCRITA TERAPEUTICA

Escrita terapêutica

Quando se sentir triste e sobrecarregado(a) escreva sobre suas emoções, sentimentos e pensamentos

Crie o hábito de escrever sobre suas qualidades e conquistas!!



USE PAPEL E CANETA

ALGUMAS SUGESTÕES DE ESCRITA.

1. O que eu vejo quando me olho?
2. O que eu diria para mim, se "eu" não fosse eu?
3. O que tenho de bom que reconheço e valorizo?
4. Quais aspectos positivos as pessoas não enxergam em mim pq não demonstro?
5. Quem eu sou agora, é quem eu pretendo continuar sendo? Sim ou não e pq?



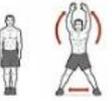
Em momentos críticos

Existem momentos que estamos mais tristes e que tudo fica muito nebuloso, assustador e não encontramos alternativas, apenas uma vontade enorme de se machucar, se cortar e até mesmo de morrer.

Busque ajuda! Peça socorro! Sempre haverá alternativas!

Assim que o pensamento ruim começar a aparecer, pare tudo e faça uma ou todas as técnicas para se estabilizar e não evoluir para algo pior e de difícil controle.

Divida o material e ensine parentes e amigos próximos, para que eles possam te ajudar!

	Segure nas mãos algumas pedras de gelo		e faça a técnica de respiração
	Use o gelo como seu aliado, passando no local onde sentiu vontade de se machucar		
	Vá imediatamente para o chuveiro e tome um banho		
	Faça polichinelo o mais rápido que consegui e o máximo que aguentar		

S.O.S.



Procure orientações médicas para maiores informações. Busque ajuda em um posto de saúde, CAPS, hospitais e centros de referência. Busque ajuda!!

