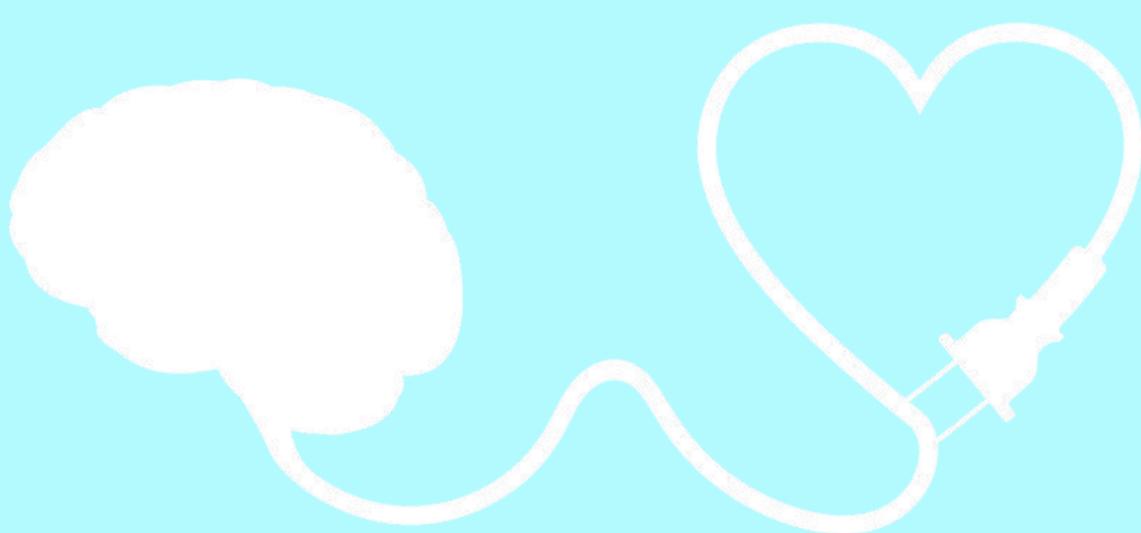


Saúde Mental

Dos Profissionais da Área da Saúde

Baseado no
livro "Saber
Cuidar"



Maio
2023

Cartilha informativa apresentada pela turma de Enfermagem à disciplina :

A Prática Assistencial nas Doenças Crônicas Não Transmissíveis



.Amanda Santos Antunes Carmo -600858051

.Ane Caroline Oliveira Santos -600877223

.Ane Caroline Oliveira Santos -600887693

.Caroline Barbosa Sacchetto -600605603

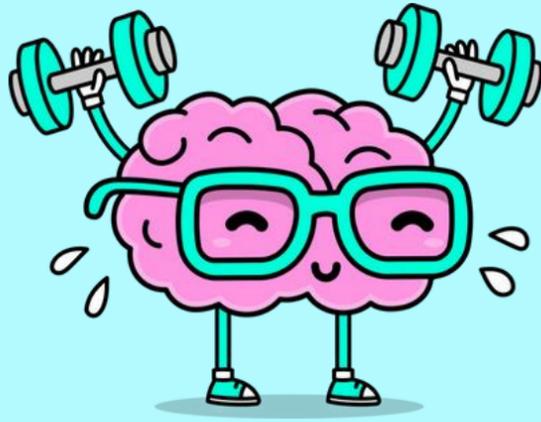
.Gizelle Karoline Batista Silva de Paula Amaral -600850913

.Joana Gabriela de Jesus -600882537

.Ranuane Fernandes da Silveira -600874334

.Simone de Jesus Veiga

O que é Saúde Mental?

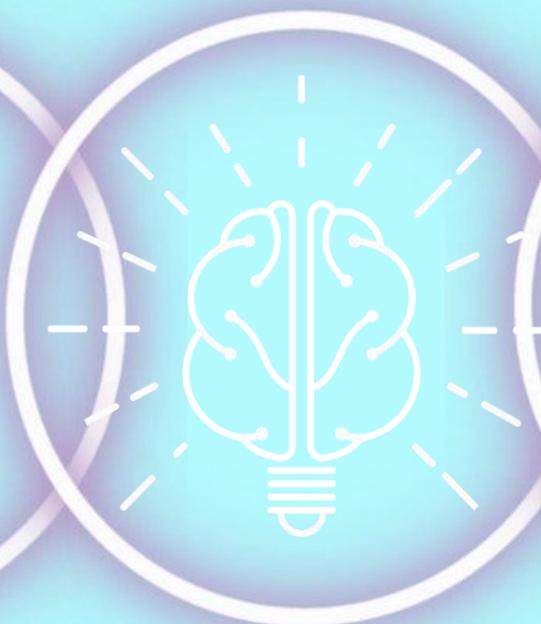


”Um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com estresses cotidianos, pode trabalhar rotativamente e é capaz de contribuir para sua comunidade “



Ou seja

O conceito de saúde mental vai além da ausência de doenças, é um completo bem-estar físico, mental e social.



VOCÊ SE LEMBRA DO TAMAGOTCHI?

UM BRINQUEDO CRIADO EM 1996, MUITO POPULAR ENTRE CRIANÇAS, JOVENS E ATÉ MESMO ADULTOS... A BASE DO BRINQUEDO É CUIDAR DESSE "PET" VIRTUAL QUE NECESSITAVA DE CUIDADOS

E você está se cuidando ou apenas prestando cuidado?

Os profissionais da saúde, representam bem o famoso "Tamagochi" na vida real.



Estando constantemente na função de prestar cuidados à seus clientes e sobrecarregados com carga horárias abusivas, os profissionais da saúde tem tendência a cuidar do próximo e acaba esquecendo da sua própria saúde.



Consequências da Falta de Autocuidado

A. Sintomas da crise civilizacional

O sintoma mais doloroso, já constatado há décadas por sérios analistas e pensadores contemporâneos, é um difuso mal-estar da civilização. Aparece sob o fenômeno do cuidado, do descaso e do abandono, numa palavra, da falta de cuidado.



A base para uma boa saúde mental, é a prática do autocuidado, já que sua ausência gera diversos agravos, principalmente psicológicos, como por exemplo a depressão.

Exemplos de Autocuidado



Físico -

Dormir bem; Atividade física;
Alimentação saudável



Mental-

Autocompaixão; Autoperdão;
Manejo do estresse;
Positividade



Espiritual-

Meditação; Silêncio;
Ouvir e aprender mais
sobre sua religião



Social-

Pedir e receber ajuda; Manter
relações saudáveis; Conversas
positivas

QUANDO DEVO PROCURAR AJUDA?



→ Diante dos seguintes sintomas:

- .Tristeza crônica;
- .sensação de insuficiência para realizar tarefas simples;
- .falta ou excesso de apetite;
- .vontade de se isolar completamente;
- .falta de prazer para realizar tarefas que normalmente causam bem estar;
- .desinteresse sexual e social
- .cansaço e pouca energia dentre outros....

**Encontre ajuda no Centro de
valorização da vida atendimento
24hr com profissionais excelentes
e preparandos para te ajudar!!**

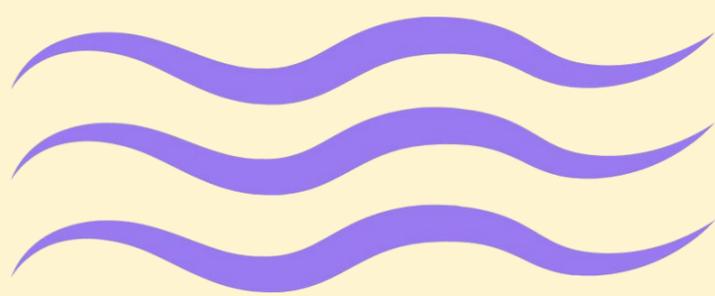
Disque 188

**Na UBS (posto de saúde) você
consegue atendimento
psicológico com os profissionais
da saúde de forma gratuita!!**



188

**Você é capaz !
Você consegue
vencer!
Cuide de você !**



**Sem o cuidado o humano perde a sua
essência, por esse motivo é importante
o indivíduo ter contato com outros seres
humanos e diminuir o contato virtual.
Lembre-se de cuidar da saúde física,
mental e social. Experimente novas
experiências com colegas e com a
família, se alimentar bem e praticar
atividades físicas.**

