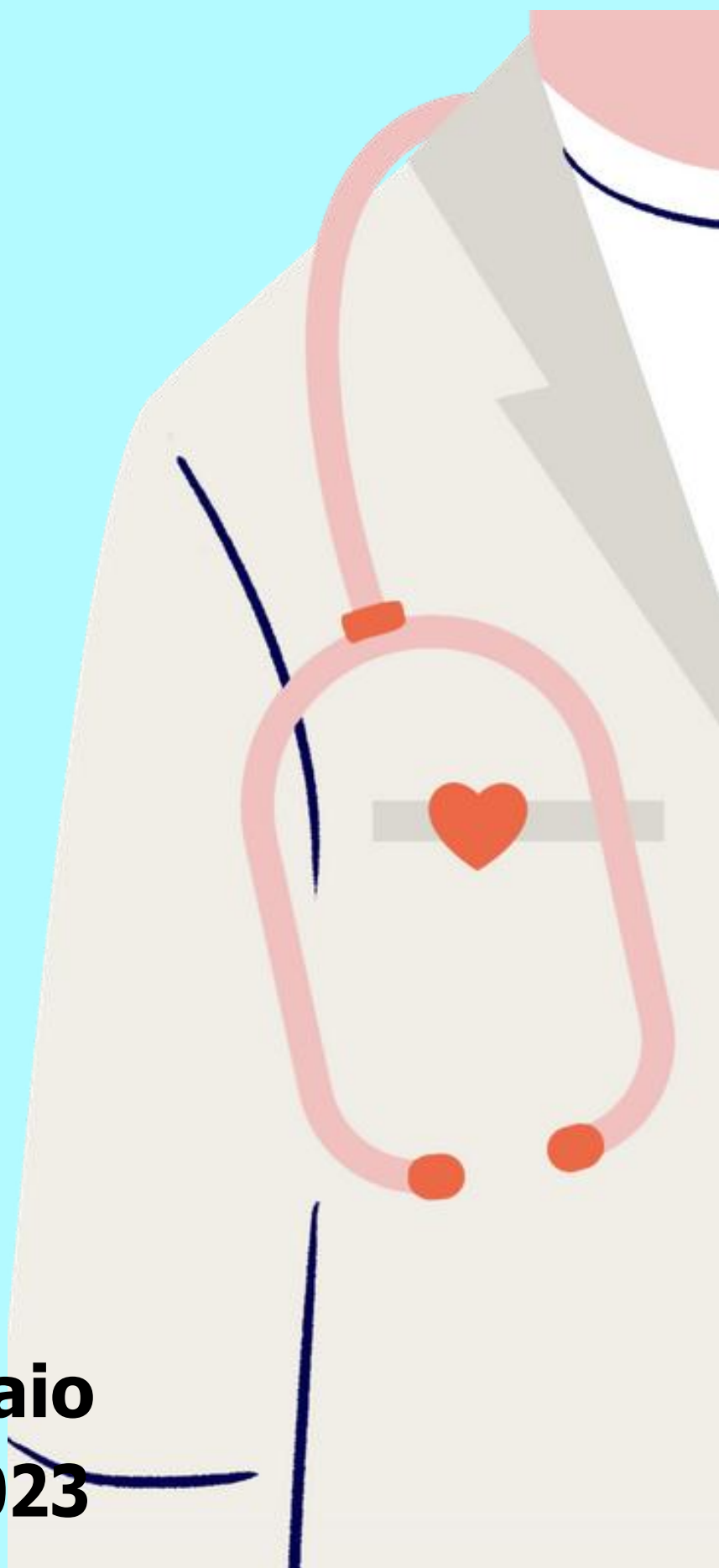
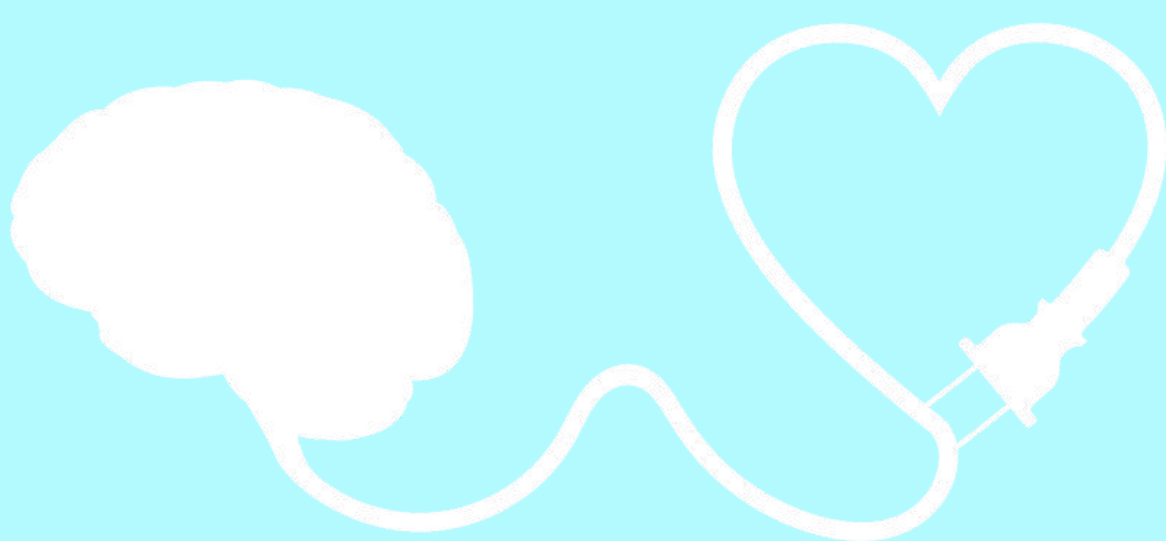


# Saúde Mental

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**

**.Caroline Barbosa Sacchetto** **-600887693**

**.Caroline Barbosa Sacchetto** **-600605603**

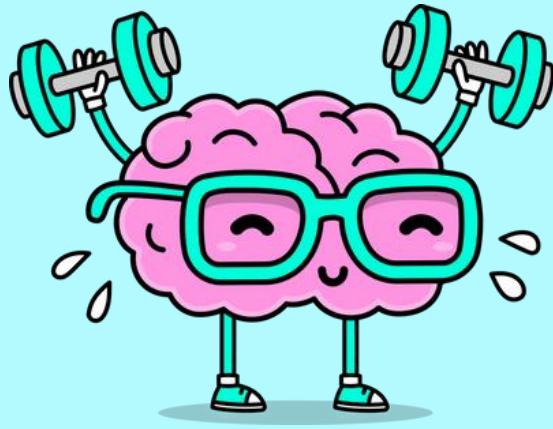
**.Gizelle Karoline Batista Silva  
de Paula Amaral** **-600850913**

**.Joana Gabriela de Jesus** **-600882537**

**.Ranuane Fernandes da Silveira** **-600874334**

**.Simone de Jesus Veiga**

# O que é Saúde Mental?

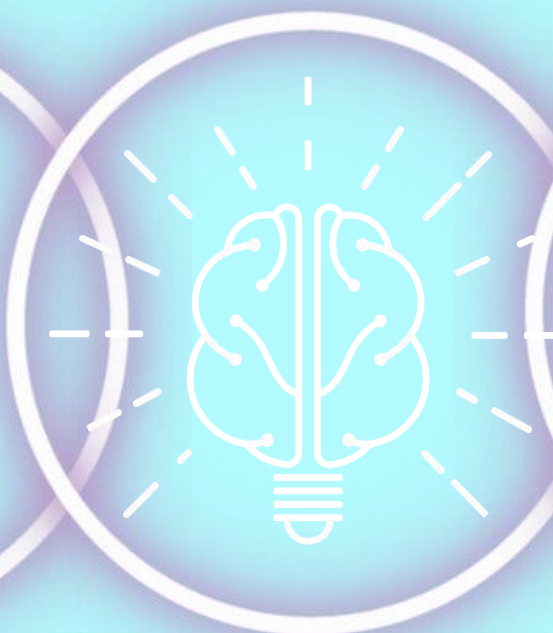


”Um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com estresses cotidianos, pode trabalhar rotativamente e é capaz de contribuir para sua comunidade “



Ou seja

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

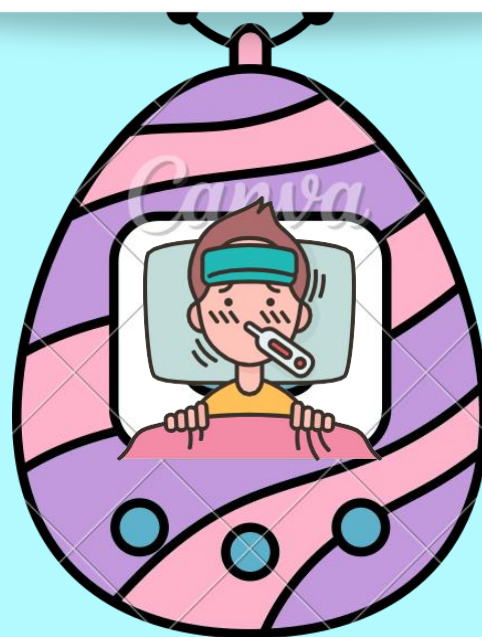


# VOCÊ SE LEMBRA DO TAMAGOTCHI?

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.



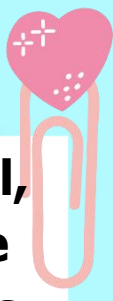

Estando constantemente na função de prestar cuidados à seus clientes e sobrecarregados com carga horárias abusivas, os profissionais da saúde tem tendência a cuidar do próximo e acaba esquecendo da sua própria saúde.



# 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!!**

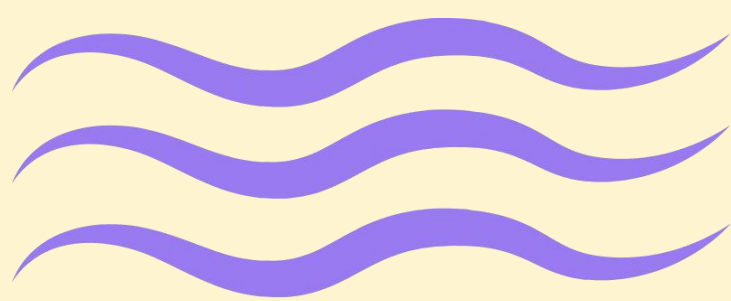
**Disque 188**

**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.**

