

INSTITUTO FEDERAL
Paraná



PROGEPE
Pró-Reitoria de
Gestão de Pessoas



JANEIRO BRANCO IFPR



Juntos, podemos construir uma comunidade mais consciente e acolhedora. Participe da Campanha Janeiro Branco e faça parte desse movimento. **Mente Sã, Vida leve: Um Guia Descomplicado para Cuidar da Sua Saúde Mental**

Saúde Mental?

Definir saúde mental é uma empreitada desafiadora, dada a diversidade de abordagens, interpretações e entendimentos acerca desse tema. Ela transcende a mera ausência de doenças, representando o estado em que um indivíduo se encontra suficientemente preparado para enfrentar os desafios cotidianos, tão diversos e imprevisíveis no mundo contemporâneo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) a conceitua como o desenvolvimento de habilidades pessoais, a capacidade de lidar com as pressões diárias, a produtividade no trabalho e a contribuição para a comunidade.

É imperativo compreender que a produção de saúde mental ou sofrimento psíquico não é um processo individual, mas sim um fenômeno social e político, influenciado por diversas dinâmicas da vida. Entre essas, destacam-se a polarização política, alterações climáticas, perda de renda, violência nas escolas, o impacto das redes sociais, que muitas vezes apresentam ideais de perfeição inalcançável, induzindo a comparações prejudiciais, pandemias e guerras. A sobrecarga das mulheres, que acumulam papéis diversos, é outra dimensão desse cenário, há também, outras relações de assujeitamento na sociedade que contribuem, em maior ou menor medida, para o adoecimento mental.

Promover a saúde mental demanda reconhecer os tempos desafiadores em que vivemos e assumir a responsabilidade de adotar uma postura aberta em relação ao tema, encarando as questões psicológicas e emocionais sem receios ou preconceitos.

Uma das formas de diminuir o medo e o preconceito é desmistificar os muitos estigmas que levam a pessoa acreditar que é uma desonra ter algum problema relacionado à saúde mental:

Mito: "Só pessoas fracas têm problemas de saúde mental."

Realidade: Ter um problema de saúde mental não tem nada a ver com fraqueza. É como dizer que só pessoas fracas têm resfriado. Assim como o corpo, a mente também pode precisar de cuidados. Todo mundo enfrenta desafios emocionais em algum momento.

Mito: "Terapia e psiquiatria é só para quem tá muito grave, só pra louco e eu não sou louco".

Realidade: Isso é como dizer que ir ao dentista é apenas para quem tem cáries. Assim como cuidamos dos dentes para prevenir problemas, cuidar da mente é uma forma de se preparar para desafios que possam surgir na nossa vida.

Mito: Perigoso ou Imprevisível

Realidade: Devido à maneira como é retratada em alguns filmes, criou-se uma associação equivocada entre doenças mentais e periculosidade. Muitas vezes, pessoas com condições mentais são estigmatizadas como imprevisíveis ou propensas a comportamentos violentos, o que não reflete a realidade da maioria dos casos. Cuidado com generalizações, é fundamental desafiar esses estereótipos e promover uma compreensão mais precisa e empática das questões de saúde mental.

Fique atento: Os impactos decorrentes do estigma da saúde mental representam um desafio substancial para aqueles que necessitam de assistência. Por meio da promoção da educação, compreensão e empatia, podemos fomentar uma sociedade mais inclusiva e solidária.



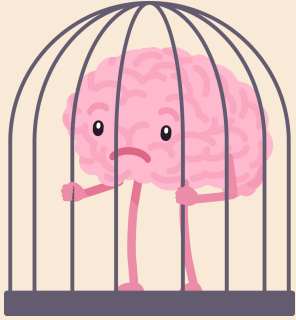
COMO ANDA A NOSSA SAÚDE MENTAL?

Uma em cada três pessoas sofre de ansiedade no mundo, e o Brasil é campeão mundial em casos na América Latina, segundo dados da OMS.



ANSIEDADE?

A ansiedade é definida como um estado de humor desconfortável, uma apreensão negativa em relação ao futuro, uma inquietação interna desagradável. Em algum nível, ninguém escapa dela, é constituinte do ser humano, e irá se manifestar diante de algumas situações existenciais inescapáveis da vida, mas torna-se um problema quando interfere significativamente no cotidiano e no bem-estar geral, ao impactar nas atividades diárias e interferir no trabalho, estudos, relacionamentos ou lazer.



SINAIS E SINTOMAS

Considere os sinais abaixo como pontos que merecem sua atenção, que você precisa observar se estão interferindo na sua vida. O que vai dizer se os sintomas mostram um quadro clínico significativo é o quanto eles prejudicam sua vida pessoal, social e ocupacional.

Sintomas físicos persistentes: tensão muscular, dores de cabeça, problemas gastrointestinais e insônia sem explicação médica podem estar ligados à ansiedade.

Alterações de comportamento: isolamento social, dificuldade em tomar decisões, irritabilidade e evitação de atividades.

Sono: insônia persistente, dificuldade em adormecer ou manter um sono tranquilo e restaurador.



Dificuldades nas relações: relacionamentos e interações sociais afetadas pela ansiedade.

Sintomas físicos de ataque de pânico: episódios intensos com falta de ar, batimentos rápidos e tremores.



LIDANDO COM A ANSIEDADE E OS DESAFIOS QUE AFETAM A NOSSA SAÚDE MENTAL.

Autocuidado: do que você precisa?

Esta resposta só você pode se dar. Seguir roteiros preestabelecidos de autocuidado nem sempre vai funcionar para todo mundo. Muitas vezes, sem considerar a nossa realidade pessoal e social, nos vemos mais ansiosos e frustrados na tentativa de cumpri-los, pois simplesmente não são possíveis na nossa rotina de vida e trabalho. Considere que nosso verdadeiro eu mora nas nossas escolhas diárias, e é para elas que precisamos olhar para poder entender o que vai nos ajudar a ter uma saúde mental mais satisfatória. O autocuidado que de fato pode nos ajudar exige estabelecer limites e superar a culpa, tratar a si mesmo com compaixão, e se dedicar ao seu autoconhecimento.



Convido você a pensar o autocuidado com empatia e respeito por si mesmo, lembrando sempre que não existe uma receita pronta que funcione para todo mundo. O autocuidado que vai te proporcionar uma saúde mental mais equilibrada e satisfatória é aquele que conversa com o momento em que você está. Fazer atividade física, ter momentos de lazer e descanso, diminuir o uso de telas, dividir o trabalho em casa, seja o que for que pretenda colocar em prática, vai ser mais fácil se olhar para o seu contexto, identificar onde precisa colocar limites, e tiver uma atitude mais amorosa com você. Muitas vezes nos tratamos mal, somos duros e insensíveis com as nossas limitações e progressos. Silenciar completamente o nosso crítico interior não é fácil, mas podemos treinar outra voz para combatê-lo. Para começar a praticar a autocompaixão, é fundamental tomar consciência dos nossos pensamentos internos: identificar o que causa raiva, repulsa ou vergonha, entender nossas reações automáticas a esses sentimentos, compreender o teor (e o modo) das nossas conversas mentais e reconhecer quais obstáculos ou barreiras enfrentamos. Essas atitudes são um passo importante para cuidar de nossa saúde mental.



QUANDO PEDIR AJUDA É A COISA MAIS BACANA A SE FAZER?



A busca por apoio profissional em saúde mental, muitas vezes, é envolta em estigmas e equívocos. Aqui vamos desmistificar o acesso à psicoterapia, destacando a importância desse recurso valioso, desfazendo alguns mitos comuns e entender os fatores que podem te ajudar a trilhar um caminho mais tranquilo nesta jornada rumo ao autoconhecimento e melhor saúde mental:

BENEFÍCIOS DA PSICOTERAPIA

A psicoterapia, ou simplesmente terapia (como é mais conhecida), oferece um espaço seguro para expressar sentimentos, desenvolver estratégias de enfrentamento e ganhar uma compreensão mais profunda de si mesmo. É indicada não apenas para momentos de crises, mas é também uma ferramenta poderosa para o crescimento e saúde mental. A busca por apoio profissional, muitas vezes, é um caminho complexo, e conhecer os fatores que permeiam essa complexidade pode te ajudar a fazer melhores escolhas:



Estigma cultural e social: fazer psicoterapia não é sinal de fraqueza. Buscar se conhecer é um gesto de força e responsabilidade perante a sua vida, que é tão preciosa.

Custo financeiro: Muitas vezes isso é um desafio. Se necessário, avalie fazer alguns ajustes no seu orçamento, pois priorizar sua saúde mental é um investimento valioso a longo prazo. Se não for possível pagar, procure a rede pública e outras formas de atendimento que pratiquem valores sociais.

Crenças culturais e religiosas: Saiba que os terapeutas são treinados para compreender e respeitar diferentes perspectivas culturais e religiosas. Se não for desta maneira, o profissional não é o mais indicado.



COMO FUNCIONA A PSICOTERAPIA?

Na primeira consulta, o psicoterapeuta geralmente busca compreender as razões da busca por terapia, histórico pessoal e quaisquer desafios ou metas específicas. É um momento para estabelecer uma base inicial e criar um ambiente de confiança. Durante as sessões iniciais, terapeuta e cliente discutem objetivos e expectativas para a psicoterapia, o que ajuda a alinhar as expectativas e estabelecer uma direção para o processo terapêutico. Com base nesta exploração, o psicoterapeuta ajuda o cliente a desenvolver estratégias para lidar com desafios específicos, promover o autoconhecimento e alcançar objetivos. O diálogo aberto é essencial, precisa ser um espaço para expressar pensamentos, preocupações e progressos. Isso contribui para a construção de confiança e um relacionamento colaborativo.



COMO ESCOLHER O PSICOTERAPEUTA?

Escolher um terapeuta adequado é uma decisão importante que pode influenciar significativamente na eficácia do processo terapêutico. Aqui estão algumas orientações para ajudar:

1. Compreenda suas necessidades: Identifique claramente quais são as suas necessidades e metas terapêuticas. Isso pode envolver a gestão do estresse, superação de traumas, melhoria dos relacionamentos, entre outros.

2. Determine a abordagem terapêutica: existem diferentes abordagens terapêuticas (psicodinâmica, psicanálise, cognitivo-comportamental, gestalt-terapia, entre outras). Pesquise sobre essas abordagens e veja qual faz mais sentido para você.



3. Verifique as credenciais: certifique-se de que o terapeuta possui as credenciais apropriadas. Isso pode incluir formação acadêmica, licenciamento e filiação às associações profissionais.

4. Considere a personalidade: a relação terapêutica é fundamental. Considere a personalidade do terapeuta e se você se sente confortável para compartilhar sua situação abertamente com essa pessoa.

5. Avalie a disponibilidade e logística: verifique a disponibilidade do terapeuta para sessões, a localização do consultório, a política de cancelamento e se a modalidade (presencial ou online) atende às suas necessidades.



6. Converse antes de comprometer-se: muitos terapeutas oferecem consultas iniciais gratuitas ou a preços reduzidos. Aproveite essa oportunidade para conversar com o terapeuta, fazer perguntas e avaliar a compatibilidade.

7. Esteja aberto a mudanças: o processo terapêutico pode envolver um período de ajuste. Esteja aberto a mudar de terapeuta se, após algumas sessões, você perceber que a dinâmica não está funcionando como desejado.

Atenção: Lembre-se de que a escolha do terapeuta é uma decisão pessoal e única. Encontrar alguém com quem você se sinta à vontade e que compreenda suas necessidades é essencial para um processo terapêutico eficaz.



CURADORIA DE REFERÊNCIAS 👍

Fimes:

Divertida Mente - Animação da Pixar que explora as emoções e o funcionamento da mente;

Brilho Eterno de uma Mente sem Lembranças - Aborda memórias, relacionamentos e as complexidades da mente humana;

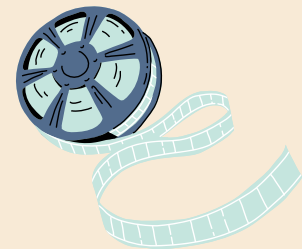
Melhor é Impossível - Fala sobre transtorno obsessivo-compulsivo e relações interpessoais;

Foi Apenas um Sonho - Explora a psicologia dos relacionamentos, frustrações e desilusões.

Séries:

This Is Us- Explora diferentes aspectos emocionais e psicológicos de personagens ao longo de suas vidas;

Sessão de terapia: Cada episódio se concentra em uma sessão de terapia com um paciente diferente, oferecendo profundidade aos personagens e explorando várias questões psicológicas, como relacionamentos, traumas passados, ansiedade, depressão e conflitos familiares.





CURADORIA DE REFERÊNCIAS 👍

LIVROS

O Poder do Agora, por Eckhart Tolle - Aborda a importância de viver no presente para alcançar o autoconhecimento e a paz interior;

O palhaço e o Psicanalista, - a obra se desenrola num diálogo instigante entre Christian Dunker, psicanalista, e Cláudio Thebas, palhaço e psicólogo, que explora as conexões entre a psicanálise e a arte do palhaço. O livro apresenta uma conversa dinâmica entre os autores, discutindo a relação entre o riso, a subjetividade e a compreensão do ser humano;

Talvez você deva conversar com alguém. Uma terapeuta, o terapeuta dela e a vida de todos nós, de Lori Gottlieb - Gottlieb, uma terapeuta, compartilha suas próprias experiências como paciente enquanto acompanha os desafios de seus clientes em sessões de terapia. O livro mergulha profundamente nas complexidades da mente humana, nos relacionamentos e na busca por significado na vida;



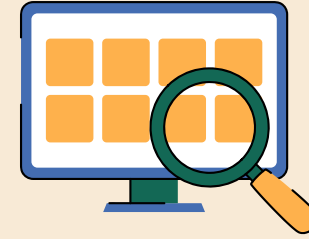
CURADORIA DE REFERÊNCIAS 👍

LIVROS

Quando Nietzsche Chorou, de Irvin D. Yalom - A trama se desenrola em Viena, onde Breuer é confrontado com uma paciente peculiar, Lou Salomé, que se torna um desafio para ele. Ao mesmo tempo, Nietzsche enfrenta uma crise pessoal e busca a ajuda de Breuer para lidar com sua angústia emocional;

A Coragem de Ser Imperfeito: Como Aceitar a Própria Vulnerabilidade, Vencer a Vergonha e Manter a Coragem, por Brené Brown - Fala sobre a importância da vulnerabilidade e autenticidade para o autoconhecimento;

As coisas que você só vê quando desacelera: Como manter a calma em um mundo frenético, de Haemin Sunim - O livro é estruturado em pequenas e inspiradoras reflexões que abordam temas como o estresse, a ansiedade, as pressões da vida cotidiana e a busca por paz interior. Utilizando histórias simples, metáforas e ensinamentos budistas, Sunim convida os leitores a desacelerar, a cultivarem compaixão consigo mesmos e a encontrarem significado na vida cotidiana.



SITES

Secretaria de Saúde do Paraná

<https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Saude-Mental>

Nesta página está delineada a Linha de Cuidado em Saúde Mental do Estado do Paraná, nela você encontra orientações, materiais didáticos sobre saúde mental e também a lista de Unidades de Atenção em Saúde Mental do Paraná;

CVV

<https://cvv.org.br/>

Centro de Valorização da Vida é um serviço voluntário gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio para todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo e anonimato;

Projeto Loucos pela Vida

<https://www.facebook.com/ProjetoLoucosPelaVida>

Coordenado pela professora **Adriana Pellanda Gagno**, do IFPR, promove reflexões e amplia o conhecimento sobre o processo saúde/doença mental e suas conexões com os contextos social, cultural e econômico;



ATENDIMENTO PSICOLÓGICO OFERECIDO PELAS UNIVERSIDADES (EM CURITIBA) QUE PRATICAM VALORES SOCIAIS

UFPR

Inscrições: (41) 98402-5209. Atende todas as faixas etárias.

FAE

Inscrições: psicofae@fae.edu

TUIUTI

Inscrições: (41) 3331-7846

PUCPR

Inscrições: (41) 99661-6452

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO COM VALORES SOCIAIS POR EMPRESAS:

Papo pela vida:

Plantão psicológico gratuito e psicoterapia individual acessível.

Informações no Instagram **@papopelavida**

Psisocialoficial:

@psisocialoficial

Projeto que oferece atendimento psicanalítico com valor acessível.

Referencial teórico

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed; 2019.

FRANKL, V. E . **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. São Leopoldo: Sinodal, 2013.

LAKSHMIN, P. **Autocuidado de Verdade**. 1.ed. São Paulo: Fontanar, 2023.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. São Paulo:WWF Martins Fontes, 2017.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health action plan 2013–2020**. Geneva:World Health Organization; 2013.

ZIMERMAN, D. E.; OSÓRIO, L. C. **Como Trabalhamos com Grupos**. Porto Alegre: Editora Artes médicas, 1997.

Elaboração

Silvia Rocio da Silva

Mestre em Psicologia Social, Pós-graduada em Saúde do Trabalhador pela UFPR, Formação em Dinâmica de Grupos pela Sociedade Brasileira de Dinâmicas de Grupo e Instrutora de Mindfulness formada pelo Centro de Promoção Mindfulness.

Revisão de Língua Portuguesa

Katrym Aline Bordinhão dos Santos

Doutora em Letras – Estudos Literários, pela Universidade Federal do Paraná (UFPR).