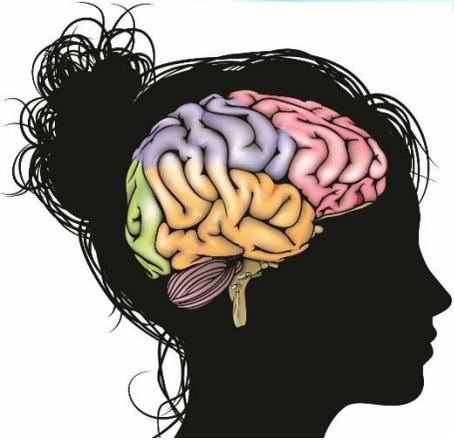




**EDUTECS**

Grupo de Pesquisa em Sistemas, Tecnologias e Educação



## **Cartilha de Saúde Mental do PPGE – Mestrado em Educação da Uniplac**

Esta cartilha possui o objetivo de informar e orientar  
você quanto à sua saúde mental!

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. Sua saúde mental está relacionada a todo seu universo de pensamentos, sentimentos e comportamentos e cuidá-la é uma tarefa essencial para regular sua qualidade de vida.



**Existem diversas situações e contextos que podem afetar sua saúde mental, dentre elas:**

- Ter dificuldades de se comunicar ou tomar decisões;
- Não reservar tempo para lazer, não se alimentar corretamente, não dormir o suficiente e com qualidade, não praticar atividades físicas regulares;
- Ter dificuldades em se relacionar com a família ou em lidar com relações sociais;
- Sofrer com sintomas de depressão, ansiedade, pânico, estresse, dentre tantos outros;
- Ter dificuldades em lidar com erros e frustrações e em aceitar perdas e mudanças;
- Pensar demais, exigir demais de si;
- Não ter planejamento e organização das atividades cotidianas;
- Comparar-se constantemente com outras pessoas;
- Ter baixa autoestima;
- Ter atitudes pessimistas, egoístas, impaciência e falta de empatia;
- Tentar constantemente manter o controle sobre tudo;

É importante pensar que, ainda que você tenha ocasionalmente se identificado com alguns contextos da lista anterior, isso não quer dizer que exista algo de errado com sua saúde mental. Ter conflitos e problemas é normal, o importante é que você tenha um enfrentamento saudável e principalmente que eles não lhe afetem de maneira desmedida! Portanto, é recomendável que você desenvolva autoconhecimento para adquirir a habilidade de identificar quando algo está lhe afetando seriamente.

**Aqui vão algumas dicas de como você pode prevenir o sofrimento e promover sua saúde mental:**

- Treine diferentes maneiras de comunicar o que você pensa ou sente, fale, escreva e-mails ou cartas, presenteie, seja criativo;
- Desenvolva estratégias de autoconhecimento, analise suas atitudes, faça psicoterapia, converse com amigos e amigas sobre questões que são importantes para você, descubra e desenvolva novas habilidades;
  - Reserve tempo para si, pratique o autocuidado, faça atividades que lhe deixam contente e lhe dão prazer;
  - Durma o suficiente para que seu corpo relaxe e descanse;
- Pratique atividades físicas a partir da disponibilidade e das prioridades da sua rotina, movimente-se;



- Nutra-se adequadamente e aproveite seus alimentos favoritos sem culpa, tenha equilíbrio;
- Aceite que você não pode mudar os outros, mas a você mesmo;
- Realize suas tarefas com qualidade, não com perfeição;
- Explore suas capacidades, sempre que possível faça coisas diferentes de maneiras diferentes;
- Não desperdice tempo se comparando com quaisquer outras pessoas, sua vida é única e incomparável;
- Viva no presente! Foque no que está acontecendo aqui e agora, não se atormente com o passado e o futuro;
- Busque conhecer pessoas diferentes e olhar de maneira diferente para aquelas que você já conhece;
- Entenda seus gatilhos, identifique o que realmente causa sua ansiedade/estresse/pânico/depressão e encare a raiz do conflito, pense nas diversas alternativas;
- Seja flexível e identifique quando precisar de ajuda profissional (como um(a) psicólogo(a), um(a) psiquiatra etc.);
- Você não precisa controlar tudo, não se cobre demais! Aceite aquilo que não pode ser mudado por não depender de você;
- Entenda que alguns problemas se resolvem de um dia para o outro e que alguns demoram mais tempo;



- Quando quiser se concentrar em alguma tarefa específica, retire estímulos do seu ambiente e tenha à disposição somente o que for necessário, crie um “ritual” próprio até que isso se torne um hábito;
- Não espere se sentir motivado para começar algumas tarefas, em diversas vezes é provável que a motivação apareça depois como uma consequência;
- Se recompense! Quando cumprir suas metas e objetivos dê um presente para si, ele pode ser o que você desejar, como um passeio, assistir algum filme ou série, comer sua comida favorita etc.;
- Organize sua rotina, utilize itens de sua preferência como agenda, calendário, bloco de anotações, aplicativos, tabelas ou listas;
- Localize-se nas tarefas que são urgentes e nas que são importantes também, seja seletivo!
- Administre seu tempo de acordo com o volume de atividades que você possui, seja realista. Se você sente constantemente que não dá conta de tudo, talvez esteja se cobrando demais.

Por fim, não existe uma receita pronta para cuidar de sua saúde mental. É preciso desenvolver estratégias a partir da sua própria realidade, respeitando seu tempo e aprendendo com os erros. Nunca se esqueça de que é **VOCÊ EM PRIMEIRO LUGAR!**



## Por fim, em tempos de pandemia...

Nesse período de pandemia as incertezas provocadas pelo covid-19, os riscos de contaminação e o distanciamento e/ou isolamento social podem agravar problemas mentais. Portanto, cuide de si e proteja os outros adotando as seguintes medidas:

- Lave as mãos frequentemente;
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o cotovelo;
- Mantenha distanciamento social;
- Evite tocar olhos, nariz e boca;
- Mantenha-se informado e siga as recomendações dos profissionais de saúde;
- Ao sair de casa, utilize máscara;
- Se você tiver febre, tosse e falta de ar, procure orientação médica rapidamente;
- Reduza a leitura de notícias que possam lhe causar ansiedade ou estresse;
- Mantenha contato com sua rede de amigos(as) e conhecidos(as) através de comunicação remota, utilize o e-mail, redes sociais, chamadas de áudio e vídeo etc.





### *Elaboração*

Cristiani Massuchetti

Psicóloga e Mestranda em Educação pela Universidade do Planalto Catarinense - UNIPLAC

Bolsista da Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação de Santa Catarina – FAPESC

Membro do EDUTECS – Grupo de Pesquisa em Sistemas, Tecnologias e Educação

### *Orientação*

Madalena Pereira da Silva, Doutora em Engenharia e Gestão do Conhecimento

Procuradora Institucional da Universidade do Planalto Catarinense - UNIPLAC

Docente do Programa de Pós-Graduação em Educação - PPGE/UNIPLAC

Líder do EDUTECS – Grupo de Pesquisa em Sistemas, Tecnologias e Educação

### *Colaboração*

Lilia Aparecida Kanan, Psicóloga e Doutora em Psicologia

Pró-reitora de Pesquisa, Extensão e Pós-Graduação UNIPLAC

Docente do Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde – PPGAS/UNIPLAC

Líder do grupo de pesquisa - Psicologia, Políticas Públicas, Trabalho, Ambiente, Saúde e Sociedade

Estela Maris Camargo Bernardelli

Psicóloga e Mestre em Educação pela Universidade do Planalto Catarinense - UNIPLAC

Docente do curso de Psicologia da Universidade do Planalto Catarinense – UNIPLAC

*Algumas orientações da presente cartilha foram baseadas em orientações da OMS.*

Lages, Santa Catarina, 2020.

