

*#setembroamarelo*

*Como construir uma vida  
que vale a pena ser  
VIVIDA?*



# PALESTRANTE

## *Kelly Pinheiro*

Psicóloga Clínica e Fundadora da Clínica Tríade Psicologia e Desenvolvimento.

Especialista em Neuropsicologia, formada em Terapia Cognitivo-Comportamental e Psicopatologia, como também possui diversos cursos na área clínica e organizacional. Atua com foco no desenvolvimento humano há mais de 11 anos e há mais de 5 anos como Psicóloga Clínica.



# MEU PAPEL AQUI

*com vocês...*

- Mais do que dar boas dicas, quero proporcionar boas reflexões (autoconsciência);
- Oferecer autopercepção, possibilidades de mudança e transformação (mão na massa), como também possibilidades de autoconhecimento.



# PARA ESTE *momento...*



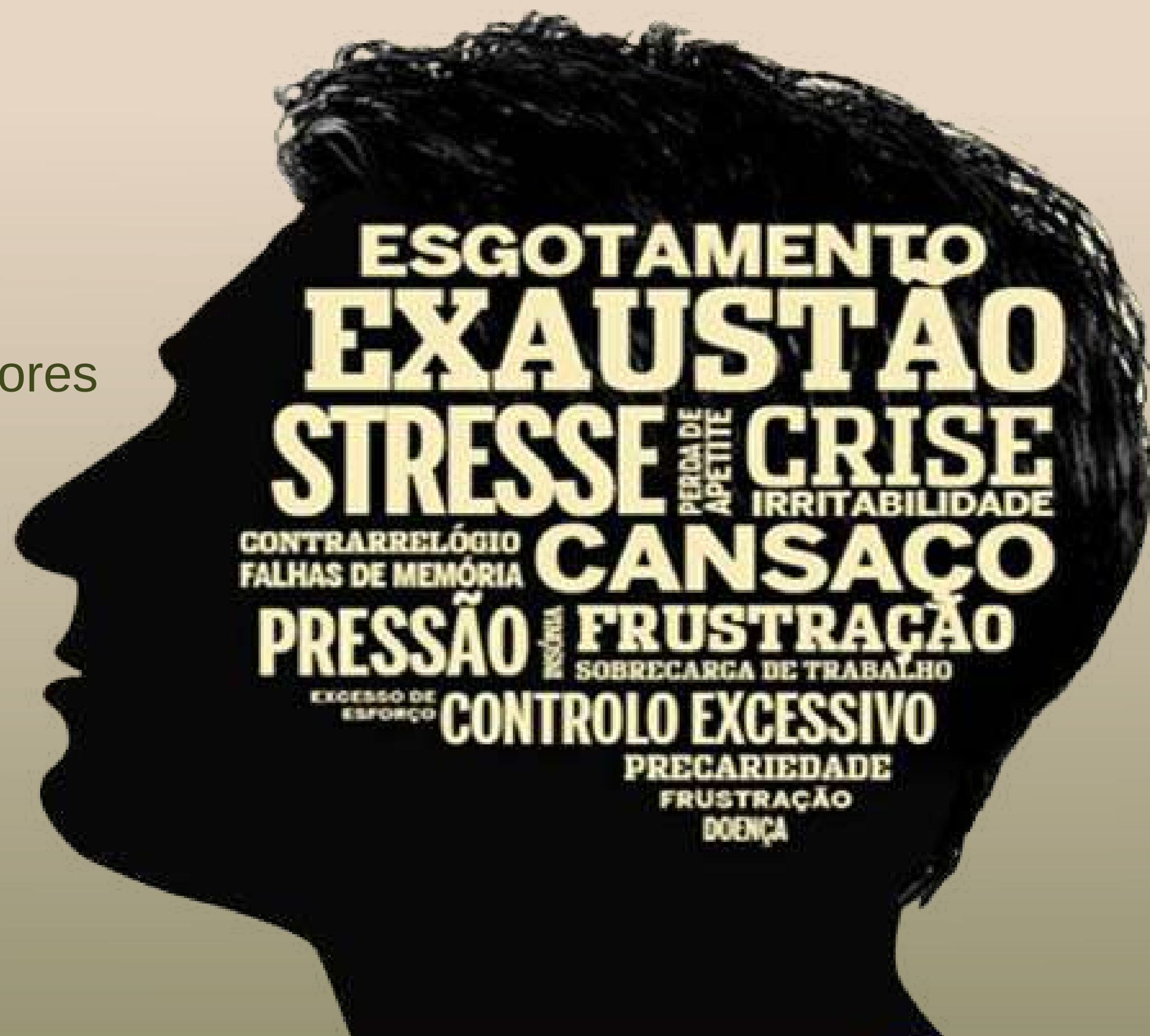
- Pegue papel em branco e caneta/lápis;
- Pratique o estado de presença, ou seja, priorize o momento (esquece o celular, rs);
- Esteja disponível para se questionar e aprender.



CHECK-IN

# O NOSSO ESTADO *emocional...*

decorre a partir da interação entre vulnerabilidade individual e o estresse causado por eventos de vida e estressores crônicos.



# A SAÚDE MENTAL *é multifatorial!*



”

A SUA SAÚDE MENTAL  
*é determinada por uma complexa  
interação entre você, sua família e  
a sua comunidade, além de  
fatores estruturais!*

(WHO, 2022)



# CENÁRIO ATUAL

- Especialistas da USP apontam que o Brasil está entre os países que mais apresentam pessoas ansiosas (63%) e depressivas (59%). Esse quadro se agravou ainda mais entre 2020 e 2021 devido à pandemia de coronavírus.
- A pandemia de COVID-19 desencadeou um aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde;
- O suicídio é responsável por mais de uma a cada 100 mortes no mundo;
- E para cada morte por suicídio há mais de 20 tentativas de suicídio.



*O que é e como  
construir uma vida  
que vale a pena ser*  
**VIVIDA?**

*“Se pudermos reorientar nossos pensamentos e emoções e reorganizar nosso comportamento, então poderemos não só aprender a lidar com nosso sofrimento mais facilmente, mas, sobretudo e em primeiro lugar, evitar que muito dele surja”*

*Dalai Lama, 1999*

ENTÃO,

*como está a qualidade dos seus pensamentos?*

SITUAÇÃO

PENSAMENTO

EMOÇÃO

COMPORTAMENTO



# CONSTRUINDO

*uma vida que vale a pena ser vivida*

- Olha para a sua saúde de forma integral;
- Durma entre 7 e 8 horas por noite, nunca menos do que isso;
- Se alimente de forma equilibrada (busque saudabilidade com uma pitada de prazer);
- Faça exercício físico, visto que ele é um ótimo regulador do humor;



# CONSTRUINDO

## *uma vida que vale a pena ser vivida*

- Inclua pequenas atividades prazerosas no decorrer da sua semana;
- Dedique tempo para pensar sobre os seus pensamentos e questioná-los;
- Esteja atento as suas emoções e atitudes (não passe a maior parte do tempo no “piloto automático);
- Seja flexível.

”

E PEÇA AJUDA  
*de um profissional de saúde  
mental quando precisar!*



CHECK OUT





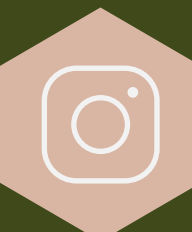
# Obrigada!



*psicokellypfg@gmail.com*



*+55 (085) 98744.9445*



*@kellypinheiropsi*



*@clinicatriadepsicologia*



*Como construir uma vida  
que vale a pena ser*  
**VIVIDA?**

Workbook por Kelly Pinheiro.






Qual o objetivo desse workbook?

Ele tem como objetivo auxiliar na promoção da sua saúde mental, para que assim você consiga construir uma vida melhor de ser vivida.

Nele você encontrará informações acerca desse tema e perguntas para colocar em pratica teus aprendizados.



Antes de tudo, é válido que entendamos

A saúde mental como  
Multifatorial

*O que isso significa?*

Isso nos mostra que para que tenhamos uma boa saúde mental, não devemos nos prender a apenas um fator como a prática de atividade física por exemplo, pois uma única coisa não é capaz de dar conta de algo tão complexo.

**Visto que, para a Organização Mundial de Saúde (OMS)**

Saúde se define como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”.

Sabendo disso, você pode se beneficiar dessa informação na medida em que a coloca em prática.



Afim de te ajudar a entender melhor **como colocar isso em prática**, é importante destacar o que Dahlgren e Whitehead intitularam de

## *Determinantes sociais de saúde*



Nesse quadro os autores apontam que a nossa saúde, incluindo a mental, é diretamente afetada por fatores como educação, as nossas condições de vida e de trabalho, a forma como lidamos com as relações sociais e outros fatores inclusos na imagem acima.

Como você deve ter percebido ao ler, **nem tudo** que está incluso na imagem anterior **está ao seu controle, mas é importante focar no que está!**

✧ ✧ ✧ Então aqui vai uma lista de coisas que podem te ajudar nesse processo de construção e fortalecimento da saúde mental:

- **Busque criar emoções positivas**, faça coisas que te deem prazer pelo menos 1 vez por dia, por exemplo: Tomar um banho com calma depois de um dia cansativo.
- **Se permita colocar-se em estado de flow** sempre que possível, ou seja, entregar-se a uma atividade sem se dar conta do tempo, de maneira consciente e se conectando com o presente.
- **Cultive bons relacionamentos**, sejam eles de amizade, amorosos ou profissionais. Esteja com pessoas que te façam bem e faça bem a elas.

*Responda as perguntas  
e coloque em prática!*

**De acordo com sua realidade, o que você  
pode incluir na sua rotina que te faria bem?**

**O que você pode fazer para melhorar as  
relações sociais que tem hoje?**






*Responda as perguntas  
e coloque em prática!*

**O que te inspira e faz te querer continuar vivendo?**

**Liste 5 qualidades suas, busque fortalece-  
las e permita-se sentir orgulhoso(a) de si!**





Para sanar dúvidas e obter outras informações  
entre em contato através do instagram:

@clinicatriade psicologia

OU

@kellypinheiropsi

