

# Saúde Mental & Bem-estar

Desafios e possibilidades na prevenção de transtornos e qualidade de vida.



# Agenda

## Sobre o que falaremos esta manhã:

- O que é Saúde Mental?
- Por que é mais que um estado mental?
- Por que é importante e o que dizem as estatísticas?
- Sinais de alerta e dicas práticas para uma boa saúde mental?
- Quando procurar ajuda profissional?



# Mais do que um Estado Mental

Na verdade, é um estado de bem-estar geral

- A saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais;
- A saúde mental é uma parte integrante da saúde; na verdade, não há saúde sem saúde mental;
- A saúde mental é determinada por uma série de fatores:  
**Socioeconômicos, Biológicos e Ambientais.**



# A Saúde Mental é Integral

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental é “um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades para lidar com as tensões normais da vida, podendo trabalhar de forma produtiva e frutífera, tendo capacidade de contribuir com a sua comunidade”.



# O que dizem as Estatísticas

- Dados da Previdência Social

Transtornos mais comuns:

Ansiedade, Depressão, Síndrome de Burnout

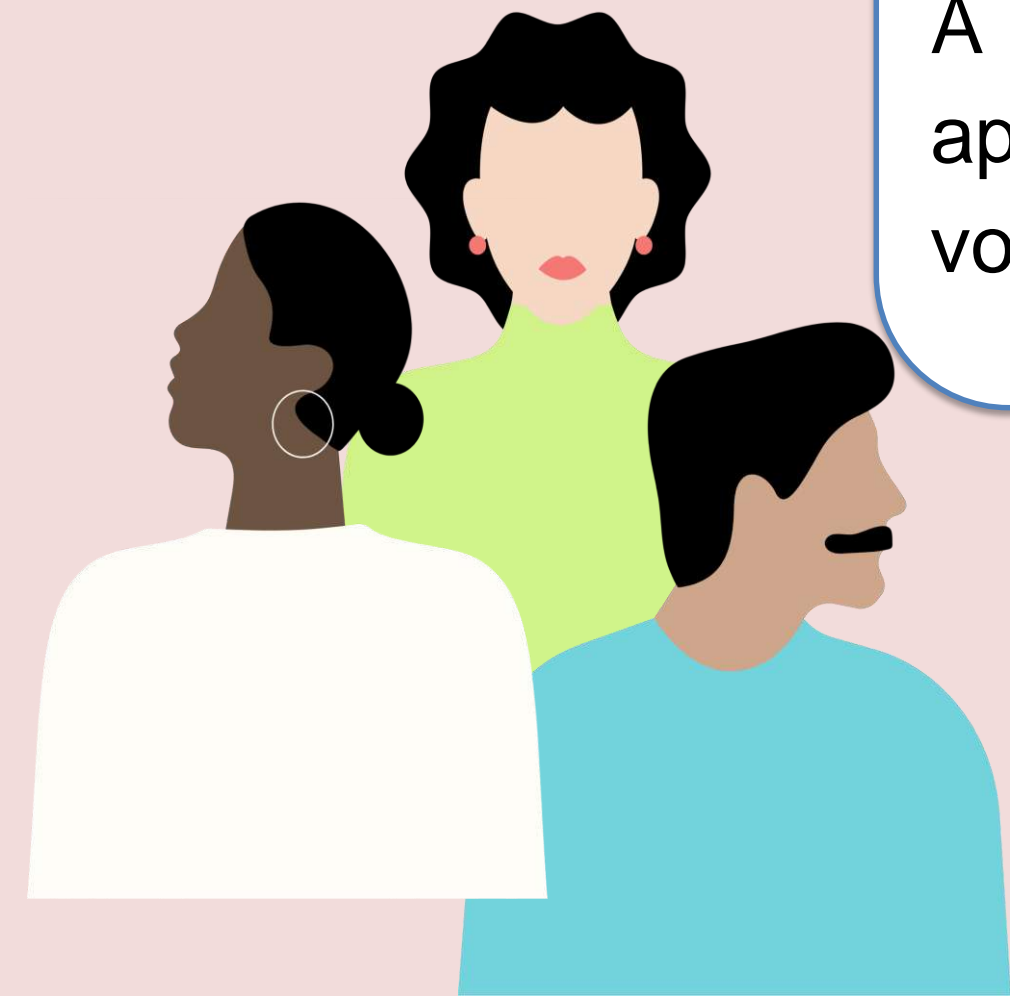
- Dados da OMS
- Dados do ISMA - BR



# Ansiedade

Estima-se que 9,3% da população brasileira sofra com ansiedade, e pode estar diretamente relacionada ao trabalho (Cumprimento de grandes metas em curto prazo, apresentar resultados, cobranças de metas ou produções muito altas e o constante desejo de demonstrar capacidade profissional, gera ainda mais ansiedade, os seus sintomas podem ser sentidos tanto a nível físico quanto mental.

A sua ansiedade é considerada normal quando tem uma causa aparente, dura pouco tempo e não exige um esforço intenso para que você seja capaz de controlá-la e superá-la



# Depressão

De acordo com a OMS, o Brasil é o país da América Latina com mais casos de depressão, atingindo 5,8% dos habitantes, e também está entre um dos principais transtornos mentais que causa afastamento de trabalhadores. O excesso de trabalho, bem como o assédio moral estão entre os principais causadores da depressão no ambiente de trabalho.



# Síndrome de Bournout

É caracterizada por uma exaustão extrema. Nestes casos os trabalhadores entram em um estado de extrema exaustão física, mental e emocional, decorrente do acúmulo de trabalho, responsabilidades, e situações que não foram sendo trabalhadas ao longo do tempo.

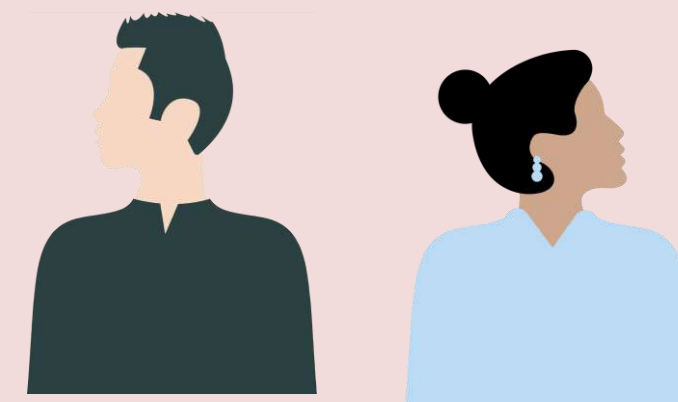
É muito comum em profissionais que estão em constante busca de crescimento profissional, que entram em um ciclo de competitividade exacerbada e a necessidade de ser reconhecido. Basicamente a pessoa passa a viver em função do trabalho em todos os momentos da sua vida.





# Fases do Burnout

- 1) Necessidade de aprovação
- 2) Excesso de trabalho
- 3) Deixar necessidades pessoais de lado
- 4) Revisão de valores
- 5) Negação do problema
- 6) Afastamento



# Fases do Burnout

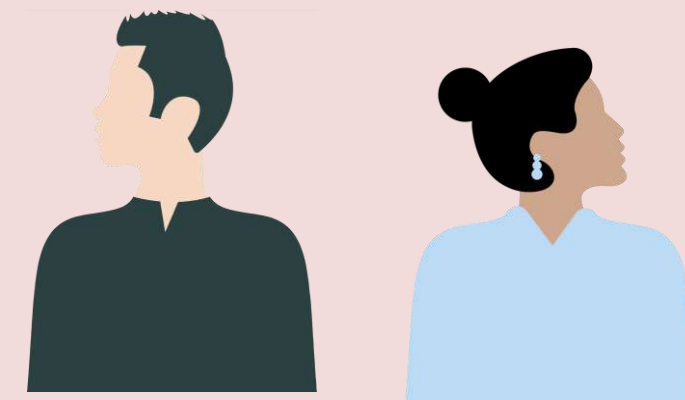
7) Mudanças de comportamento

8) Despersonalização

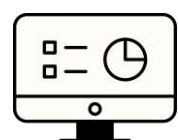
9) Vazio interno

10) Depressão

11) Síndrome de Burnout



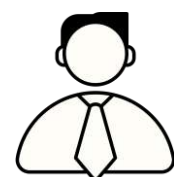
# Você tem sentido isso?



Distúrbio do sono:  
Insônia ou  
Hipersonia,  
alterações no  
apetite



Pouca  
energia



Sente-se muito  
confuso,  
esquecido ou  
assustado



Tem alucinações  
auditivas ou  
visuais



Sente-se Incapaz  
de realizar tarefas  
diárias

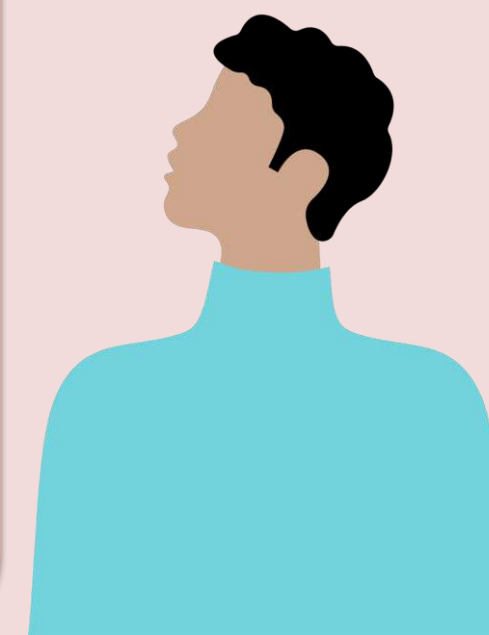
# Sinais de Alerta



1. Isolamento
2. Pensamentos acelerados
3. Mudanças de comportamento
4. Dores repentinas e inexplicáveis
5. Comportamento de abuso:
  - Substâncias, telas, trabalho, sexo, pornografia, jogos



- Como Mantenho uma Saúde Mental Positiva?
- O que isso tem haver com qualidade de vida?



# Dicas Práticas

- Reconheça seus sentimentos;
- Conecte-se com outras pessoas;
- Mantenha uma alimentação saudável;
- Diminua o tempo nas redes sociais;
- Durma pelo menos 8 horas por dia.
- Pratique atividade física;
- Questione seus pensamentos.



O exercícios físicos produzem endorfinas capazes de nos trazer bem-estar.

De acordo com evidências científicas, foi comprovado que pessoas moderadamente ativas tem menores riscos de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias, pois, exercitar-se regularmente reduz o cortisol, o hormônio do estresse, Além disso, os exercícios promovem os seguintes efeitos positivos no organismo:

- melhora o fluxo de sangue para o cérebro;
- ajuda na capacidade de lidar com o estresse;
- auxilia na autoestima;
- reduz a ansiedade e a sobrecarga emocional.



NÃO É UMA SITUAÇÃO QUE DETERMINA COMO NOS SENTIMOS E SIM O MODO COMO A CONSTRUÍMOS.

**Lembrete:** Pensamentos negativos superativam a amígdala cerebral (estrutura responsável pela piora do humor)





"O gigante não deixou de ser gigante, mas a forma como vou enfrentá-lo fez com que ele se tornasse pequeno. Assim é a vida, existem situações da qual não podemos fugir, mas a forma como vamos solucionar-las é que faz a diferença."

# Desenvolva Habilidades de Enfrentamento



Respire fundo e relaxe



Abrace os cinco sentidos



Fique em contato com seus pensamentos e sentimentos



Quando perceber que não consegue lidar  
com seus conflitos e emoções sozinho,  
Busque ajuda de um profissional?



# Gratidão!



Giselia Mendes  
Psicóloga  
CRP 22/04190

## Contatos



[giseliamentespsi@gmail.com](mailto:giseliamentespsi@gmail.com)



Instagram

[@giseliamentes.psi](https://www.instagram.com/giseliamentes.psi)



98 99615-4790