



ACOLHIMENTO

Cada atitude aproxima!

#estamosjuntos

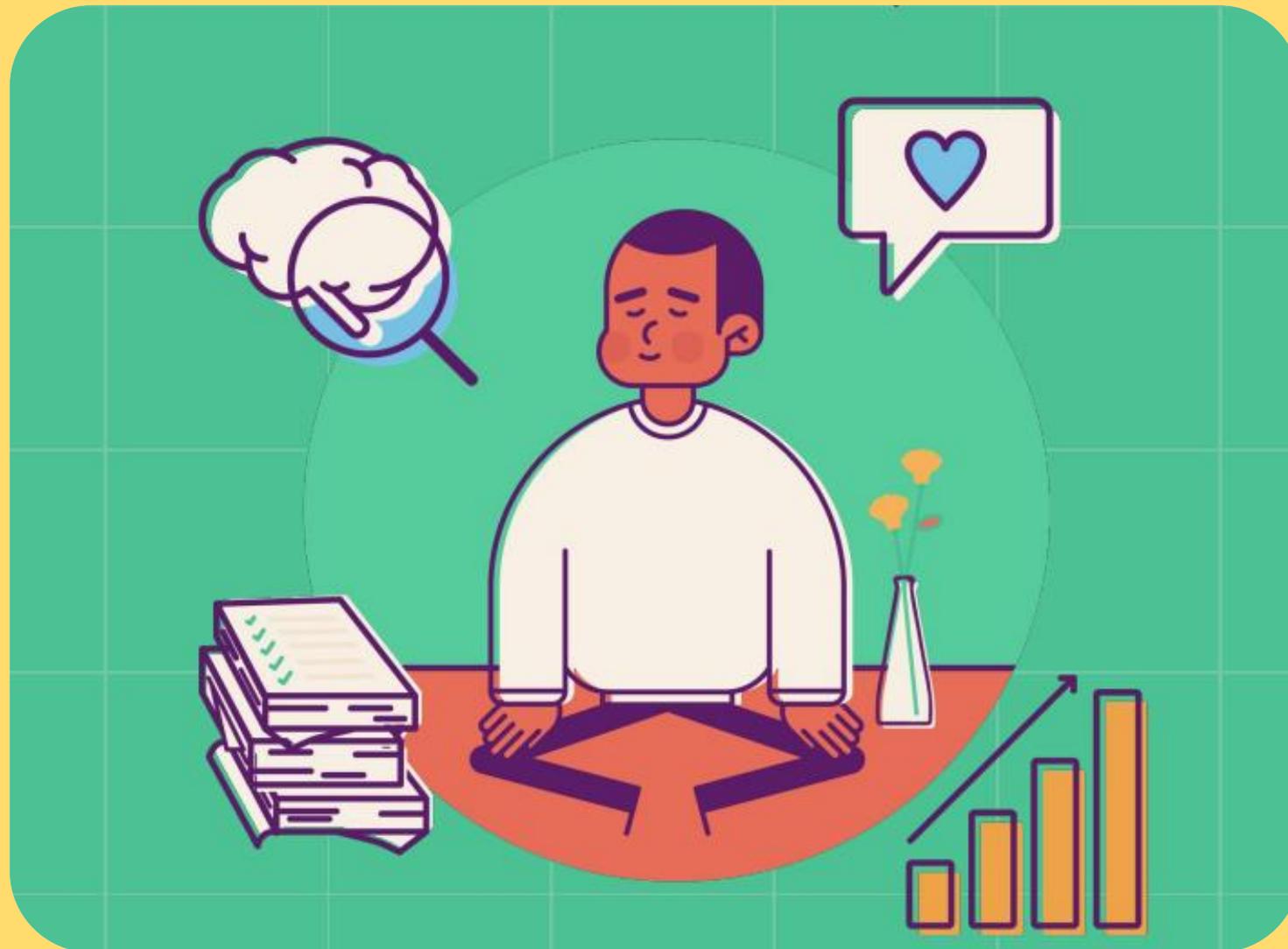


Workshop Saúde Mental para Lideranças



O que é saúde?

Em 1947 a Organização Mundial da **Saúde (OMS)** definiu **saúde** como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”.



O que é Saúde Mental?



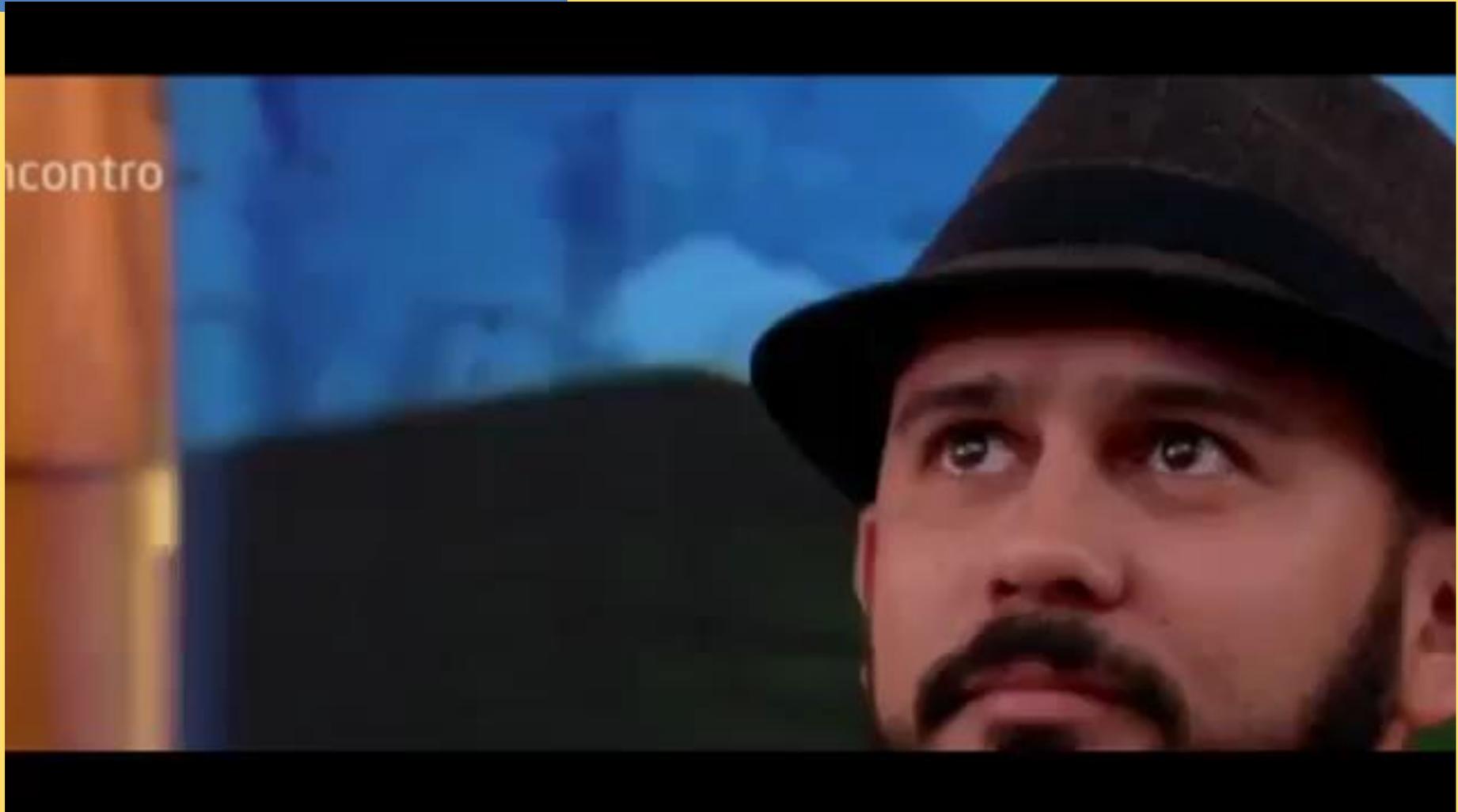
Saúde Mental

Segundo a Organização Mundial da Saúde, **saúde mental** é o estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir para sua comunidade.

Falar dos sentimentos e cuidar da mente não era visto como algo “normal”, mas sim como sinônimo de fraqueza. Hoje sabemos que isso não é verdade, há consciência de que a **saúde mental** é tão importante quanto a do corpo.



Vídeo



Por que cuidar da mente?

Quando a mente não está bem, nada vai bem

É necessário ter um equilíbrio entre mente e corpo.

Durante muito tempo a saúde da mente não foi pauta e então as pessoas não foram estimuladas a cuidar dela, não foram preparadas para lidar com frustrações, mudanças, quantidade de informações ou com a evolução tecnológica.

Com tanta polarização, extremismos, preconceitos, desigualdade e individualismo, é necessário prestar atenção ao que a mente está precisando e cuidar dela como se cuida do corpo quando fica doente.



Por que cuidar da mente?

Segundo dados da OMS, o **Brasil é o segundo país das Américas com maior número de pessoas depressivas**, equivalentes a 5,8% da população.

Além disso, desde 2017 **o temos o maior índice de pessoas com transtornos de ansiedade em todo o mundo.**

Para refletir sobre o tema, a campanha **Janeiro Branco nos propõe a conscientização sobre as necessidades relacionadas à Saúde Mental.**



DINÂMICA

Dinâmica

DINÂMICA SOBRE AUTOCUIDADO

Material: copo descartável

Ler alguns comandos sobre autocuidado:

- Eu tenho cuidado da minha saúde?
- Tenho passado tempo suficiente com as pessoas que amo?
- Estou fazendo uso consciente do meu dinheiro?
- Tenho me endividado com futilidades?
- Tenho dado atenção suficiente para os sinais do meu corpo?
- Tenho dormido bem?
- Sinto que durmo o suficiente?
- Costumo acordar bem disposto e animado?
- Consigo ter tempo para fazer todas as refeições?
- Nos horários corretos?
- Tenho bebido água suficiente?
- Tenho reservado momentos para meu lazer?
- Costumo tirar momentos só para mim?

A cada resposta “NÃO” o participante deve rasgar uma fita do copo

Ao final da leitura o facilitador deve perguntar se, com aquele copo, eles conseguem tomar a água do outro copo, inspirando reflexões sobre autocuidado.

Como vai você?



Como cuidar da mente?

- Conheça seus limites, se observe;
- Tire um tempo para descansar a mente;
- Medite;
- Escreva o que sente e pensa, sem julgamentos;
- Adote um hobby que te faça bem;
- Durma o suficiente;
- Converse sobre o que pensa e sente com pessoas queridas;
- Faça o bem para alguém;
- Descubra o que te faz bem;
- Procure um psicólogo ou psiquiatra.

Autocuidado



E nas equipes?

- Como estimular esse auto cuidado?
- Quais as principais dificuldades?
- Quais as principais situações/demandas?

Dever de Casa



Autocuidado



Reflexão final

“Posso ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não esqueço que minha vida é a maior empresa do mundo. E que posso evitar que ela vá à falência.

Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise.

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar autor da própria história.

É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma.

É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida.”

Augusto Cury

