

Textos Técnicos/Didáticos
CEMIG Belo Horizonte

CEMIG



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de bem-estar vivido pela pessoa, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para lidar com os desafios da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir com a comunidade.

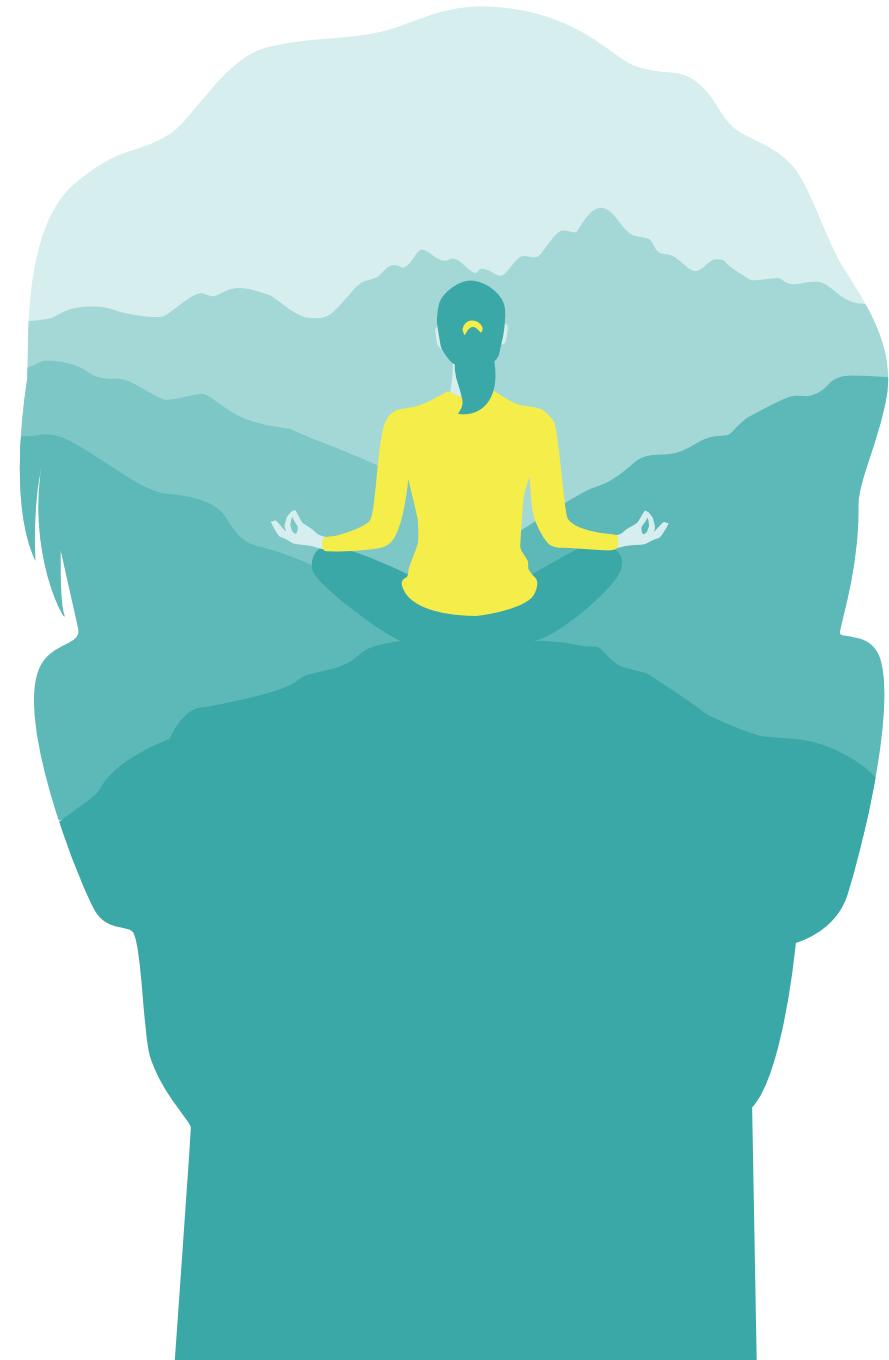
Ter saúde mental não é viver uma vida plenamente feliz, sem ausência de problemas e de transtornos mentais*.

*Transtornos mentais são condições que afetam o funcionamento das atividades do cérebro e, consequentemente, o comportamento, o humor e o raciocínio. Exemplos: depressão, ansiedade, transtornos alimentares, esquizofrenia, entre outros.

Ter saúde mental é ter a capacidade de lidar diariamente com as diversas – e imprevisíveis! – situações do dia a dia e com os contratempos da vida. Está relacionado com a forma como a pessoa reconhece e equilibra as exigências da vida com os seus desejos, capacidades, ideais, emoções, limites e deficiências.

Pessoas saudáveis mentalmente estão aptas para lidarem com as emoções e sentimentos que fazem parte da existência humana, sejam eles agradáveis ou não, como por exemplo: raiva, frustração, tristeza, angústia, ansiedade, entre outros.

A saúde mental envolve também a saúde do corpo, a forma como nos relacionamos com outras pessoas e como interagimos com o meio em que vivemos, pois ela é influenciada pelo ambiente ao nosso redor.





Fatores que influenciam positivamente a saúde mental:



Estilo de vida saudável e saúde física – higiene adequada, alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos, sono de boa qualidade, prática de atividades prazerosas, lazer e consulta regular ao profissional de saúde.



Relações de amizade e familiares benéficas – manter os laços com pessoas que promovam sensação de bem-estar, acolhimento e segurança.



Rede de apoio – pessoas que possam dar suporte para o dia a dia e em momentos de necessidade.



Garantia dos direitos sociais – educação, alimentação, moradia, trabalho, lazer, entre outros.



Condições adequadas de trabalho – acesso às garantias mínimas estabelecidas na Consolidação das Leis de Trabalho (CLT), relações justas, condições de segurança, entre outros.



Fatores que influenciam negativamente a saúde mental:

- Hábitos não saudáveis** – sedentarismo, sono irregular, má alimentação, entre outros.
- Pressões socioeconómicas** – condição financeira, situação profissional, renda, entre outros.
- Situações estressantes de trabalho** – sobrecarga, más condições de trabalho, baixa remuneração, entre outros.
- Relacionamentos não saudáveis** – onde há desrespeito, falta de confiança, de comunicação, de apoio, entre outros.
- Exclusão social** – afastamento da vida social e dos grupos sociais.
- Eventos traumáticos** – acidentes, perdas, lutos, brigas, violência, doenças graves, desastres naturais, entre outros.
- Falta de acesso aos direitos sociais** – fome, desemprego, pobreza, falta de acesso a moradia, saneamento básico e suporte de saúde, entre outros.

Quando buscar apoio?

Sentimentos e emoções geralmente tratados como negativos são necessários para a nossa sobrevivência e por isso é importante que possamos senti-los. Identificar se são ou não passageiros é o primeiro passo para saber o momento adequado de buscar ajuda diante do sofrimento*.

*Sofrimento é uma desordem emocional que pode se tornar progressiva, ou seja, que avança pouco a pouco.



Conheça alguns sinais que indicam quando devemos buscar apoio:

- ✓ Identificamos sentimentos negativos, como tristeza, medos excessivos, ansiedade, entre outros, que não são passageiros e que causam sofrimento.
- ✓ Ocorrem crises frequentes de choro, angústia, pânico ou ansiedade.
- ✓ Temos dificuldade em realizar atividades do cotidiano.
- ✓ Sentimos muita dificuldade em nos adaptarmos a novos contextos e situações da vida.
- ✓ Fazemos uso abusivo de bebidas alcóolicas, de alimentos (especialmente industrializados e ricos em gordura, açúcar e carboidratos) e de outras substâncias que alteram nosso humor, comportamento e percepções.
- ✓ Em situações de violência, tanto como praticantes quanto como vítimas.
- ✓ Começamos a desenvolver pensamentos suicidas.

O preconceito pode ser um desafio para a busca de cuidados mentais, pois durante muito tempo a saúde mental foi relacionada com a loucura, em sua forma negativa. A falta de informação sobre o assunto ainda é grande e muitas pessoas temem ser julgadas como fracas ou descontroladas.

Combater o preconceito é buscar informações de qualidade, falar sobre o assunto, e compartilhar o que está vivenciando e sentindo com alguém de sua confiança.

Cada pessoa é única! Cada um de nós sente e funciona de um jeito!

Onde buscar apoio?

“O correr da vida embrulha tudo, a vida é assim: esquente e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem.” (João Guimarães Rosa).

Que tenhamos coragem para olharmos para nossos sentimentos e emoções, para reconhecermos nossos limites e para buscarmos ajuda quando necessário.

Não buscar ajuda contribui para o agravamento do estado emocional e pode levar a pensamentos suicidas.

O SUS (Sistema Único de Saúde) possui uma rede de cuidados em saúde mental chamada Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Entre os serviços que atendem essas demandas estão Unidades Básicas de Saúde (UBS, também conhecidas como “postinhos”) e os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) dos municípios.

Outros serviços de atendimento à saúde mental:

Centro de Valorização à Vida (CVV)

Telefone: 188

Site: cvv.org.br

Atendimento voluntário gratuito 24h de apoio emocional e prevenção ao suicídio, com garantia de anonimato e sigilo.

Mapa Saúde Mental

Site: <https://mapasaudemental.com.br/>

Oferece acesso à informação de qualidade e atendimento voluntário online.

Em caso de emergência:

Com risco de morte, sequela ou sofrimento intenso, **disque 192**
– SAMU – Serviço de Atendimento Móvel de Urgência.

Quando precisar de resgate para tentativas de suicídio, acidentes e outros tipos de salvamento e apoio psicológico, **disque 193** – Corpo de Bombeiros



Atenção: não se automedique.

Procure ajuda especializada.

Lembre-se: o cuidado à saúde mental é um direito garantido na Constituição.

