

CUIDANDO DA SUA SAÚDE MENTAL

.....

TEMA: AUTOIDENTIFICAÇÃO DE SINAIS DE SOFRIMENTO



GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

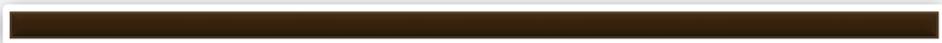
Esta cartilha surge de nossa preocupação, enquanto profissionais de Psicologia, educadores e em formação, com a saúde mental de todos neste atual momento de pandemia, de isolamento social e suas consequências. A partir de uma demanda do CRP 01 de produzir material para apoiar a população em tão difícil e singular situação, e considerando o papel social e político na formação dos futuros psicólogos, construímos um grupo de trabalho de saúde mental, composto por 8 professores, 10 turmas de diferentes disciplinas do curso de Psicologia, compondo cerca de 200 estudantes.

GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Neste grupo de trabalho, a partir de uma reflexão sobre a dimensão ética e política da Psicologia, construímos diversas cartilhas como uma forma de coletivizar estratégias de enfrentamento. É um convite para que cada pessoa reconheça em si os efeitos da atual situação e, a partir desse reconhecimento, possa desenvolver ações de cuidado de si e do coletivo. Nossas sugestões são apenas um convite para que cada um/a de nós e todxs juntxs encontremos formas de vivenciar este momento inusitado da(s) melhor(es) forma(s) possível(eis).

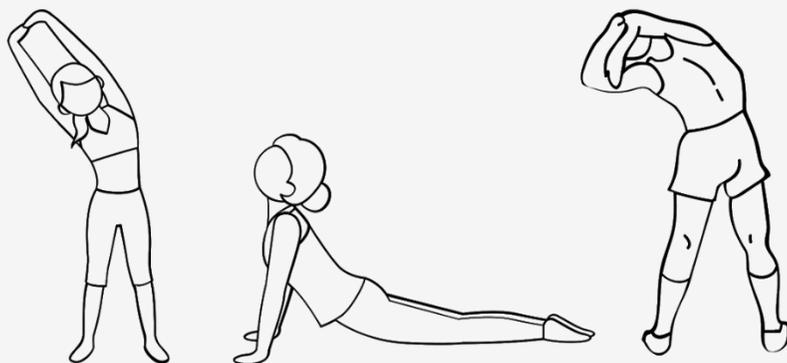
SINTO QUE ESTOU MUITO PREOCUPADO(A) EM RELAÇÃO AO FUTURO

Realizar atividades que o(a) mantenha no momento presente, exercícios físicos ou aventurar-se na culinária com uma nova receita podem ajudar, por exemplo.



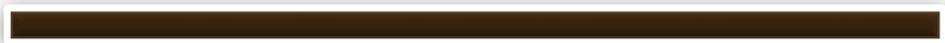
SINTO TENSÕES MUSCULARES E DORES NO CORPO

Tente fazer exercícios de alongamento para costas, pescoços e ombros.



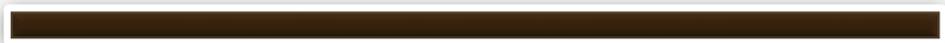
PERCEBO QUE ESTOU BUSCANDO INFORMAÇÕES DE FORMA EXCESSIVA

Busque por informações de fontes seguras, evitando programas e mensagens alarmantes em redes sociais. Estabelecer um limite de exposição a informações pode ajudar que se sinta melhor.



PERCEBO QUE ESTOU COM DIFICULDADE PARA RELAXAR

Procure meditar e fazer exercícios que controlam a respiração, por exemplo.



Cuidar de mim

Dedique alguns momentos do seu dia para se cuidar.



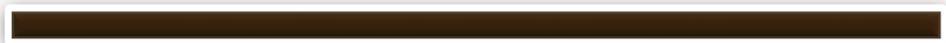
PRECISO ELABORAR UMA NOVA ROTINA A PARTIR DAS ORIENTAÇÕES DE ISOLAMENTO SOCIAL

Você pode fazer um planejamento, programar seu dia em uma agenda. Se não conseguir executar o planejamento, tudo bem. Amanhã, poderá fazer diferente.



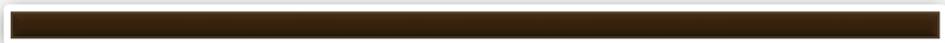
PERCEBO QUE ESTOU COMENDO MAIS OU MENOS DO QUE COSTUMO COMER NORMALMENTE

Tente conhecer e respeitar os sinais de saciedade do seu corpo, além de refeições balanceadas e nutritivas, se possível.



ESTOU COM DIFICULDADE DE EXECUTAR ATIVIDADES PRAZEROSAS EM CASA

Permita-se reservar um tempo livre.



OBSERVO DIFERENÇA NO MEU DESEMPENHO EM RELAÇÃO A MEUS COMPROMISSOS DE TRABALHO E/OU ESTUDOS

Tente organizar seu tempo, incluindo períodos voltados para a atividade profissional, respeitando intervalos como o almoço, pausas para o café e término do expediente.



SONO

**Deito na cama e
tenho dificuldade
de dormir.**

**Acordo durante a
noite e não
consigo dormir.**

**O sono está mais
leve do que de
costume**

**Mexa-se.
Movimente-se.
Faça algo em
casa para gastar
energia, pois
pode ajudar no
sono.**



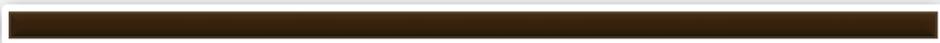
**PERCEBO QUE ESTOU MUITO
IRRITADO(A), ATÉ EM SITUAÇÕES
QUE NORMALMENTE NÃO ME
INCOMODARIAM**

**Tente evitar o consumo excessivo de
cigarros ou bebidas alcoólicas.**



SÓ QUERO FICAR NA CAMA E ESTOU DORMINDO MAIS TEMPO DO QUE COSTUMAVA

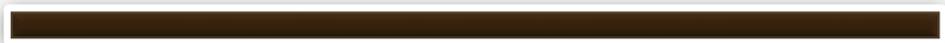
Planeje pequenas metas para você realizar durante o dia; evite ficar de pijama, trocando a roupa ao acordar.



SINTO QUE ESTOU TRISTE OU SEM ESPERANÇA

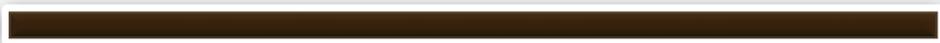
Se você conseguir, expresse o que está sentindo por meio de atividades: cante, dance, desenhe, pinte, escreva...

Converse com pessoas que você confia, compartilhando seus sentimentos...



ESTOU ME SENTINDO SOZINHO(A) E/OU ABANDONADO(A)

Mantenha contato diário com familiares e amigos mais próximos, por telefone e redes sociais.



GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Coordenação:

Prof^a. Dr^a. Tania Inessa Martins de Resende

Professores (as) Responsáveis:

Frederico Guilherme Abreu

Marília de Queiroz

Tania Inessa Martins de Resende

Alunos (as):

- Amanda Ponciano
- Ana Luiza Cardoso
- Carolina Pincowsky
- Karine Bonfante
- Lílian Tatiane
- Thaís Mayana

Diagramação:

Iara Carneiro Tabosa Pena

Luiza Helena Tabosa Pena

