

# SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ESCOLAR/ ACADÊMICO

# O GRUPO EDUCACIONAL UNIS É UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO VOLTADA PARA A TRANSFORMAÇÃO DO MERCADO EDUCACIONAL.

Constantemente investimos em técnicas, métodos, metodologias e estruturas mais modernas para oferecer o que há de melhor aos nossos alunos - seja no ensino básico/fundamental/médio ou superior. Nosso propósito é transformar realidades e empoderar pessoas.

Pensando em nosso propósito e preocupação em relação à comunidade acadêmica, apresentamos a presente cartilha abordando, de forma sucinta, a Saúde Mental no Ambiente Escolar/Acadêmico.  
Boa leitura.

**Idealização:**

Álira Miyake

**Criação e organização de conteúdo:** NAEEP

Ariana Barros Pereira, psicóloga educacional

Érica Almeida Resende Bicudo, psicopedagoga institucional

Michele Cardoso, psicopedagoga institucional

**Criação do conteúdo visual:**

Raquel Eleutério: Atendimento

Redação: Gustavo Silva

Design: David Silva

**Apoio:**

Reitoria - Grupo Unis

# INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), “**saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença**”.

Mas será que é possível estarmos bem sempre (física, mental e socialmente)?

E quando não estamos, como lidamos com as situações que saem do nosso controle e nos causam sofrimento?

Você já se perguntou sobre isso?

Diariamente lidamos com situações que nos causam estresse, ansiedade, tristeza, raiva, porém, nem sempre conseguimos lidar bem com o que sentimos.

## A MANEIRA COMO LIDAMOS COM NOSSAS EMOÇÕES É QUE DETERMINA COMO ESTÁ A NOSSA SAÚDE MENTAL.

Fala-se tanto em saúde mental, mas, afinal, o que isso significa?

Por Saúde Mental entende-se “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade”. Assim, a saúde mental implica muito mais do que apenas a ausência de doenças mentais.

Desta forma, **nossa saúde apresenta-se enquanto uma construção permanente, sendo, portanto, um aprendizado diário.**

Infelizmente, o desequilíbrio mental contribui para o surgimento de doenças, prejudicando, muitas vezes, a nossa qualidade de vida.

# COMO ESTÁ A SUA SAÚDE MENTAL?

Agora que você já sabe o que é Saúde e o que é Saúde Mental, consegue responder essas perguntas?

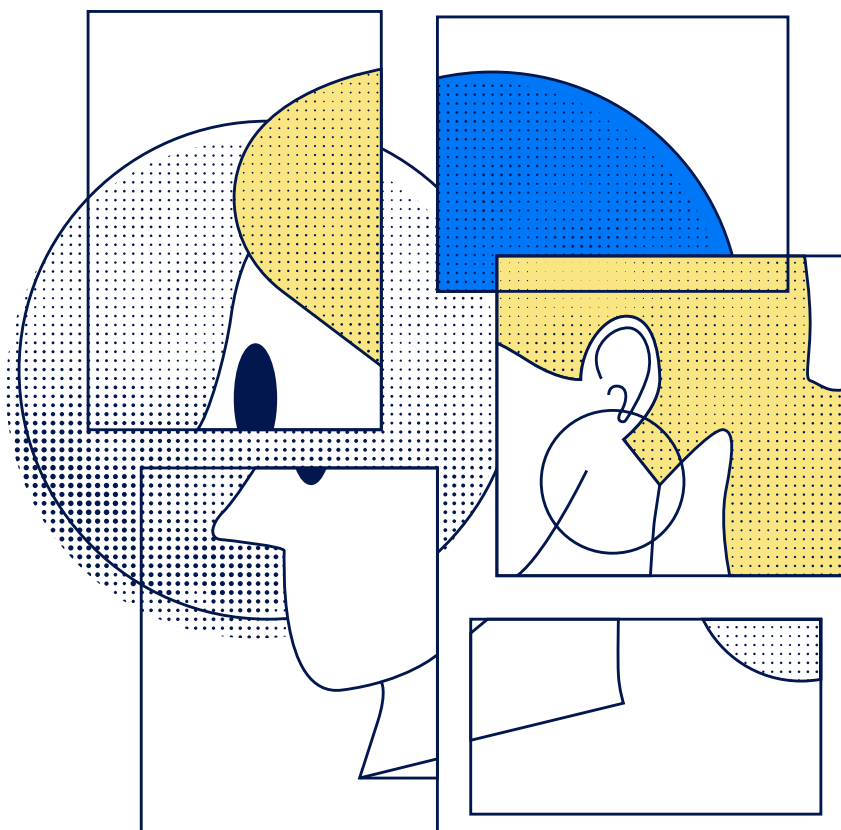
## Como você está?

### Como está a sua saúde mental?

Uma importante dica é prestarmos atenção nos sinais que o nosso corpo dá, identificando os nossos sentimentos e emoções, reconhecendo nossos limites e as nossas necessidades.

Nem sempre nos sentiremos bem, nem sempre estaremos felizes ou motivados, haverá dias tristes e dias nem tão produtivos por conta de nossas procrastinações, por exemplo.

No entanto, se nos depararmos com uma tristeza que dura semanas, meses ou anos; se identificarmos que não temos conseguido fazer/realizar coisas ou tarefas, que até então nos eram fáceis, **precisamos reconhecer que há algo a ser considerado e devemos procurar ajuda profissional.**



# MANEJO DAS EMOÇÕES

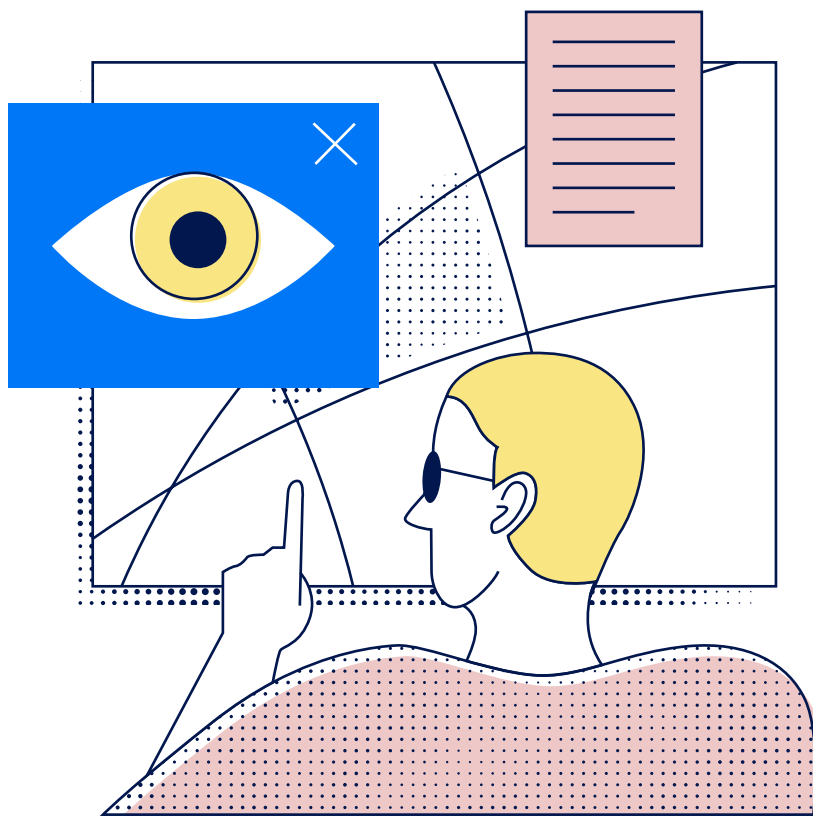
Você tem conseguido olhar para si? Consegue olhar/identificar como se sente?  
O que lhe causa ansiedade, medo, incertezas?

Tem conseguido reservar um tempo para o que gosta? O que te faz feliz?

## VOCÊ SABIA QUE IDENTIFICAR COMO SE SENTE É UM PASSO IMPORTANTE NA BUSCA PELO BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL?

Quantas vezes nos escondemos atrás da comida, de uma série, da procrastinação, entre outros, para tentarmos não lidar com aquilo que sentimos?

Mas, uma hora ou outra, nosso corpo se manifesta dando sinal de que algo está errado e precisa ser ouvido.



# 6 TÉCNICAS QUE CONTRIBUEM PARA O MANEJO DAS EMOÇÕES:

**01. manejo/controle da respiração:** Respirar fundo é uma tentativa de assumir o controle da sua respiração, o que ajuda a diminuir o ritmo do corpo e auxilia na redução de sentimentos como a raiva, irritação ou frustração, por exemplo;

**02. uma boa alimentação:** Uma alimentação rica em nutrientes e minerais favorece o sistema nervoso e a liberação de hormônios importantes para o controle das emoções, fazendo com a pessoa possa tomar decisões baseadas no que é melhor para sua saúde física e mental;

**03. a prática de atividades físicas regulares:** A prática de atividades físicas melhora a autoestima, proporciona uma sensação de bem-estar e ajuda a diminuir as chances de as pessoas desenvolverem questões psicológicas, como a depressão. Tudo isso ocorre graças à endorfina, hormônio produzido pelo nosso corpo e liberado durante e após os exercícios;

**04. dormir bem:** Uma boa noite de sono pode ser a cura para sintomas de ansiedade e depressão. Durante o sono, diversas funções ocorrem no organismo, como o fortalecimento do sistema imunológico, a secreção de hormônios importantes para o metabolismo, bem como a fixação de memórias que ocorreram ao longo do dia;

**05. fazer algum tipo de meditação ou atenção plena (mindfulness):** Durante a prática da meditação aprendemos diversas técnicas que ajudam a focar a concentração em nada além da respiração e dos sentidos. E esses exercícios podem melhorar sua autoconsciência e a habilidade do seu cérebro em resistir aos impulsos destrutivos;

**06. olhar para si, identificando o que você gosta (você e não o outro, pois o que faz bem para o outro, muitas vezes pode não ter o mesmo efeito sobre mim):** Uma das coisas mais importantes quando se trata de controle emocional é o autoconhecimento. Compreender o que você está sentindo, suas vontades, seus desejos e de onde vem cada sensação é o primeiro passo para conseguir lidar melhor com seus sentimentos e não se deixar dominar por eles;

**07. Psicoterapia:** A terapia auxilia qualquer pessoa que deseja ter uma relação mais saudável consigo mesmo e com outras pessoas ao seu redor. Cada vez mais presentes em um mundo acelerado, com diversas mudanças ao longo dos anos, muitas pessoas sentem-se frustradas, ansiosas ou, até mesmo, depressivas. Por isso, é mais do que necessário dar a devida atenção à nossa saúde mental.

ESSAS, ENTRE OUTRAS PRÁTICAS, CONTRIBUEM PARA NOSSO BEM-ESTAR E MELHOR QUALIDADE DE VIDA, TANTO FÍSICA QUANTO EMOCIONALMENTE.

# DICAS PARA LIDAR COM SINTOMAS DECORRENTES DE ANSIEDADE E ESTRESSE COMO:

**Pensamento acelerado:** A Síndrome do Pensamento Acelerado é uma alteração ocasionada pelo excesso de estimulação e informações intrusivas, onde a mente fica repleta de pensamentos que dificultam a concentração, aumentam a ansiedade e desgastam a saúde física e mental. **Práticas integrativas** como jardinagem, arteterapia, dança, música, escrita terapêutica, leitura, trabalhos manuais e o contato com a natureza, auxiliam na reorganização dos pensamentos, no sentimento de sobrecarga e angústia, e no estabelecimento de prioridades.

**Procrastinação:** A procrastinação é a protelação do ato. Acontece, por exemplo, quando você deixa um assunto para resolver depois. De certa forma, é um comportamento normal, no sentido de priorizar atividades, mas, em outros casos, principalmente quando isso se torna corriqueiro, pode ser extremamente prejudicial e disfuncional para o desenvolvimento. **Práticas como** fazer listas e planners, app de organização e planejamento, rotina de vida estruturada e saudável, ter clareza sobre seus objetivos, estabelecer metas e prazos realistas e comemorar os pequenos avanços, trarão motivação, sentido e gratificação para sua vida.



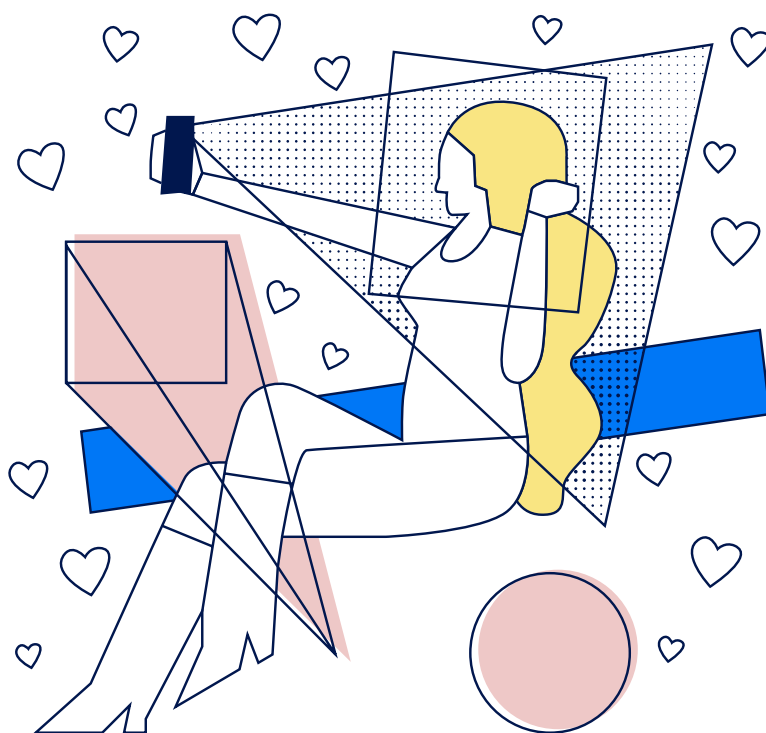
# O PERIGO DAS REDES SOCIAIS

Atualmente, prega-se (cuidado!) uma ideia de que devemos ser bons em tudo e o tempo todo; de que é proibido sofrer, como se o sofrimento (em algum momento de nossas vidas) não fosse inerente ao ser humano.

As redes sociais, infelizmente, contribuem para isso. Lá “todos são felizes, ativos e bem sucedidos”. Lá “ninguém sofre ou tem problemas”. Lá “todos possuem vidas perfeitas, sem maiores dificuldades”. Lá “ninguém sofre nos estudos ou tem dificuldades de se relacionar com o outro”.

**AS PESSOAS MOSTRAM EXATAMENTE AQUILO QUE QUEREM MOSTRAR. NÃO SE ILUDA, OLHE TUDO COM RESERVA/CAUTELA.**

Nem sempre conseguimos mostrar as nossas dificuldades ou fraquezas, mas quem não as têm?



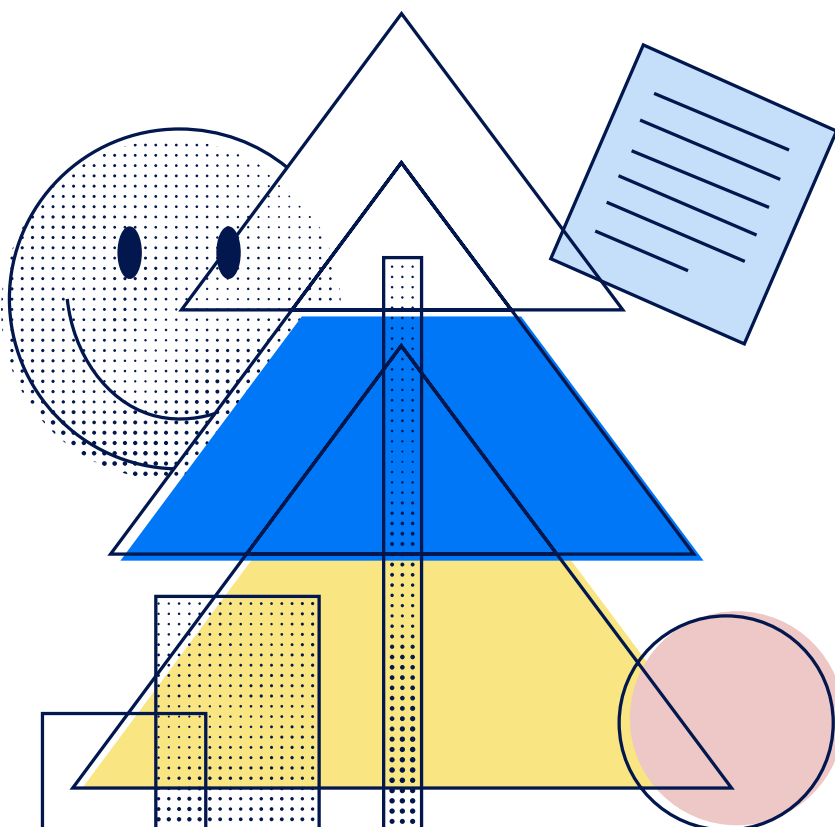


# PRECONCEITO: (AINDA) EXISTE?

Como a saúde mental está presente no nosso corpo, sofrendo influência do meio no qual estamos inseridos - não podendo, por conseguinte, ser medida através de exames laboratoriais - ainda há muito preconceito, principalmente quanto à procura de ajuda profissional.

**Precisamos desmistificar estigmas e preconceitos relacionados à saúde mental** e à procura de profissionais da área, como psicólogos e psiquiatras, se preciso.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO; VOCÊ  
NÃO PRECISA PASSAR POR TUDO  
SOZINHO. PROCURE AJUDA!



# E QUANDO PROCURAR AJUDA?

Todos nós passamos por momentos difíceis em algumas fases de nossas vidas.

Situações de perdas, lutos, tristezas, angústias, ansiedades e de sofrimento. No entanto, em certos momentos, podemos precisar de ajuda profissional e não há problema nisso!

**Abaixo encontram-se algumas dicas de quando procurar ajuda, mas (lembre-se!) são apenas exemplos, não se limite a eles.**

- Quando o seu sofrimento/angústia/ansiedade estiver causando prejuízos em sua vida;
- Quando o seu sofrimento ou desconforto emocional for persistente (isto é, durar dias/semanas/meses);
- Quando o que você sente influencia de maneira significativa o seu humor, pensamentos e emoções;
- Quando algo afetar o seu sono e/ou apetite;
- Quando estiver vivenciando momentos de luto/perdas;
- Quando identificar que não tem conseguido lidar com coisas/situações que antes você lidava com tranquilidade;
- Quando estiver com pensamentos negativos e que podem colocar a sua vida em risco. Na dúvida, converse com alguém que confie e busque ajuda profissional.

## ONDE PROCURAR AJUDA?

**NAEEP** (Núcleo de Atendimento Educacional Especializado e Psicopedagógico) do Grupo Unis, composto por psicóloga e psicopedagogas.

**Clínicas particulares:** psicólogos e/ou psiquiatras.

**Atenção Básica:** por meio dos postos de saúde, são a porta de entrada para o acolhimento e tratamento de questões vinculadas à saúde mental.

**CAPS:** os Centros de Atenção Psicossocial, são um importante dispositivo para atendimento de transtornos mentais graves, por meio de uma equipe multidisciplinar, sendo voltado para situações de crise.

# TELEFONES IMPORTANTES

**CVV (Centro de Valorização da Vida):** 188

**Clínica de Psicologia - Grupo Unis:** agendamentos pelo número (35) 91017-9097

**NAEEP:** agendamentos pela Uly [35] 9738-7488

**SAMU:** 192

# REFERÊNCIAS

**ESCOLA DA INTELIGÊNCIA.** 14 dicas para vencer o vício da procrastinação.

Disponível em: <https://escoladainteligencia.com.br/blog/vicio-da-procrastinacao/>. Acesso em: 21 dez 2022.

**MINISTÉRIO DA SAÚDE.** Saúde Mental no Trabalho. Disponível em:

<https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-men>. Acesso em: 14 dez 2022.

**MINISTÉRIO DA SAÚDE.** O que significa ter saúde?. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 19 dez 2022.

**PORTAL MEC. SAÚDE.** Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro092.pdf>. Acesso em: 15 dez 2022.

**SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA.** Pare e olhe para você.

Disponível em: <https://www.einstein.br/saudemental>. Acesso em: 15 dez 2022.



Avenida Alzira Barra Gazzola, 650, Varginha, MG, Brazil  
tel.: (35) 3219-5000

