

ORGANIZADORES

Maria Cristina da Silva
Mônica Fernandes Rodrigues Duhart
Patrícia Carolina de Souza Pereira

Guia para pais

MITOS E TABUS

Saúde Mental



MITOS E TABUS

Saúde Mental



ORGANIZADORES

Maria Cristina da Silva
Mônica Fernandes Rodrigues Duhart
Patrícia Carolina de Souza Pereira

COLABORADORES

Rosilei Cardoso da Silva
Willian Santos Freitas

MITOS E TABUS

Saúde Mental



Dados internacionais de catalogação-na-publicação
Biblioteca Central da UNIFENAS

Mitos e tabus : saúde mental [recurso eletrônico]/. – Organizado por Maria Cristina da Silva, Mônica Fernandes Rodrigues Duhart, Patrícia Carolina de Souza Pereira; colaboradores Rosilei Cardoso da Silva, Willian Santos Freitas — Alfenas, 2021.

1 livro digital

Modo de acesso:

<https://www.unifenas.br/extensao/cursosonline/index.asp>

Formato : PDF

1. Saúde Mental 2. Educação I. Silva, Maria Cristina da, org. II. Duhart, Mônica Fernandes Rodrigues, org. III. Pereira, Patrícia Carolina de Souza, org. IV. Silva, Rosilei Cardoso da, colab. V. Freitas, Willian Santos, colab. VI. Universidade José do Rosário Vellano

CDU: 37:616.89

Zélia Fernandes Ferreira Miranda
Bibliotecária CRB6 1486

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO

2 O QUE É

3 INTERVENÇÃO

4 COMO MELHORAR SUAS HABILIDADES

5 DEPOIMENTOS

6 PREVENÇÃO

7 EXTRA

MAPA MENTAL

INFOGRÁFICO

REFERÊNCIAS

1 APRESENTAÇÃO

Olá, pais! Vocês sabem o que é saúde mental? Como podemos nos aperfeiçoar e transformar os seres humanos em pessoas melhores? Qual a importância da saúde mental entre pais e filhos durante a pandemia? Será que doença mental é mesmo frescura?

O relacionamento no ambiente familiar entre pais e filhos envolve diálogos, estratégias e decisões, que promovem reflexões construtivas. Assim, a ênfase em criar um ambiente saudável é fundamental.

No entanto, conflitos verbais impulsionam confrontos físicos e destroem todo o circuito de promoção da saúde mental. Em razão da pandemia, temos ainda mais certeza de que precisamos de estratégias.

Entendam melhor, pais:

Seu comportamento vai impactar direta e indiretamente na formação da saúde mental do seu filho. Por isso, cada gesto, cada palavra, cada atitude é muito importante e provoca reações no campo físico e mental. Bons exemplos são efetivos e bem mais significativos que palavras. A maior parte da saúde mental vem dos seus próprios hábitos.

Vamos guiá-los neste minicurso para realizar várias descobertas sobre saúde mental. Estão prontos?

2 O QUE É

Saúde mental é um estado de equilíbrio emocional. Cada ser humano tem suas características específicas de bem-estar, nesse sentido não existe receita pronta de como podemos atingir a saúde mental.

É possível obter a saúde mental através da promoção de atitudes positivas que geram ações positivas o que, conseqüentemente, eleva as chances de alcançar uma saúde mental adequada e mudar de forma efetiva a sua vida e a vida de todos que estão ao seu redor, pois, quando você muda, o mundo muda também!

Precisamos estar sempre atentos e vigilantes sobre nossos pensamentos, em vista de estarmos vivendo um período pandêmico que acarreta estresse e sofrimento, principalmente, nos jovens, criando impulsos mentais que funcionam como gatilhos negativos ou positivos, prontos para disparar, impulsionando uma tomada de decisão, correta ou incorreta.

Gatilhos negativos: Criam situações catastróficas das quais nos arreponderemos e podem ficar piores ainda, pois ações negativas e inadequadas geram estresse, que impulsiona a depressão.

Gatilhos positivos: Se pensarmos em coisas boas, logo vão desejar coisas boas, gerando bons hábitos e potencializando o bem-estar e a saúde mental.

Você pode viver melhor e possuir saúde mental? Claro que sim! Como? Através de bons pensamentos e de bons hábitos.

3 INTERVENÇÃO

O que vocês podem fazer para estarem sempre atentos e vigilantes sobre seus pensamentos e hábitos? Vamos ver algumas ideias?

O ambiente promove emoções: por exemplo, um local sujo e mal iluminado pode contribuir para pensarmos coisas ruins, além de ser nocivo à saúde, pois a poeira irrita todo sistema respiratório e precisamos da luz do sol para produção de vitaminas que o corpo só absorve tomando sol. Mantenham seu lar limpo e bem arejado, permitam que o sol entre! Essas ações promovem emoções positivas e introduzem bons hábitos, como manter a higiene no lar, tomar sol, respirar ar puro. Não frequentem locais inadequados que ofereçam risco a sua saúde física e mental.

Gatilhos negativos provocados pelos pais: uso exagerado de bebidas alcoólicas acompanhado de consumo inadequado de alimentos desestabiliza todo o funcionamento corporal e cerebral, transformando-se em um poderoso gatilho para que algo saia errado, levando vocês e seus filhos a contaminarem a saúde mental. Outro gatilho negativo, geralmente provocado pelos filhos, é o uso inadequado de aparelhos digitais. A luz azul, além de envelhecer e causar problemas oculares, ajuda na disfunção do sono, levando os jovens a passar horas acordadas e não ter energia suficiente no dia seguinte, tornando-se uma espécie de zumbi durante o dia, o que pode estimular acidentes, comprometendo todo seu rendimento.

Gatilhos positivos. Dica aos filhos: desliguem o celular! É isso mesmo! Nos não precisamos ser escravos dos aparelhos digitais, descubram outras possibilidades de ser feliz, conversem com seus pais, leiam livros de papel, desenhem, caminhem. Dicas aos pais: sejam equilibrados nas bebidas alcoólicas, descansem, durmam bem, pesquem, caminhem, conversem com seus filhos, tudo isso impulsiona ações excelentes!

4 COMO MELHORAR SUAS HABILIDADES

Atividade física e alimentação balanceada são fundamentais para que sua vida possa ser vivenciada verdadeiramente e também para solucionar os pensamentos negativos, que levam a maus hábitos ao enfrentar os problemas relacionados ao cotidiano. O desafio está em promover uma mudança de pensamentos e, conseqüentemente, de hábitos.

Reservem um tempo para conversar de forma saudável e produtiva: entendam seu filho, sejam gentis, empáticos e democráticos. Permitam que todos participem nas decisões importantes que envolvem o grupo familiar, esse posicionamento vai gerar um sentimento de pertencimento ao grupo familiar, criando um elo construtivo.

Pais e filhos, tudo depende da força de vontade de vocês, no começo parece muito difícil, mas tudo é difícil antes de ficar fácil! Pensem nisso!

Como podemos mudar maus hábitos?

Independente de qualquer fórmula ou receita saiba que não existe um caminho verdadeiramente eficaz, pois somos pessoas diferentes umas das outras, com necessidades, gostos, modos de vida diversos, por isso a mudança terá que partir de nós mesmos! Algumas dicas:

- Para controlar pensamentos negativos, o autodomínio é fundamental.
- Concentrem-se nos benefícios de mudar o comportamento.
- Meçam seu progresso.
- Peçam ajuda de outros.
- Sejam equilibrados e realistas.

5 DEPOIMENTOS

Greiciane Oliveira

"Vivo uma vida simples e me preocupo com minha saúde física e mental, sou babá, por isso preciso estar sempre atenta pra que nada de mal aconteça com a criança que eu tomo conta. Em minha rotina, eu tenho que trabalhar 8 horas e cuidar da minha filha, esposo e da casa, sempre mantenho tudo muito organizado e limpo, pois particularmente acho que a casa limpa transmite energia harmônica isso me traz paz, pratico todos os dias uma hora de caminhada e busco alinhar meus pensamentos objetivando atingir resultados positivos em meu trabalho e no cuidado cotidiano da minha família. Essas pequenas ações são importantes pra me fazer sentir bem: organização, higiene, atividade física, zelo familiar. Boa sorte a todos!"

Waldirene Gomes

"Trabalho muito e não abro mão de cuidar da minha saúde mental, há algum tempo enfrentei uma doença mortal e estive internada, pensei que minha história acabaria, no entanto encontrei força pra viver por minha família e, pouco a pouco, fui melhorando meus pensamentos, me alimentando de coisas saudáveis. Outras pessoas que estiveram comigo infelizmente não conseguiram se curar, pois não tiveram bons pensamentos. Hoje eu compreendo que somos transformados de dentro pra fora e estando fortes mentalmente mesmo que estejamos fracos fisicamente, pouco a pouco, acabamos ficando forte fisicamente, pois a mente saudável faz coisas maravilhosas. Desejo a todos força!"

Benedita Lima Rocha (Dona Bibi, 88 anos)

"Sempre durmo e acordo em horários certos, nunca desregulando meu sono, me alimento nos horários certos, não comendo após as 18 horas. Tenho hábitos de caminhar e tomar sol todos os dias, não bebo bebidas alcoólicas, não fumo, tomo bastante água, sempre

procuro ocupar a mente conversando com outros familiares, assisto noticiários, novelas e estou sempre bem informada sobre o que está acontecendo na minha cidade e no mundo."

Dona Bibi é exemplo de vitalidade e de bons hábitos!

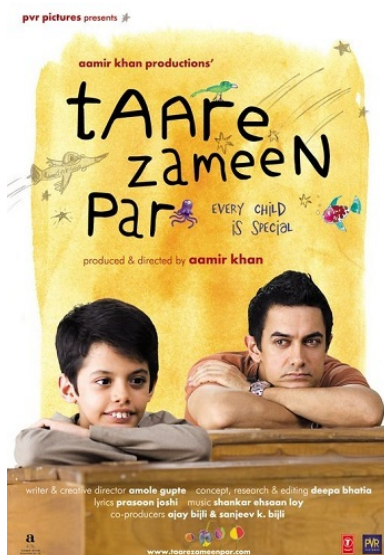
6 PREVENÇÃO

A saúde mental se realiza na prática em diferentes modalidades: bons hábitos, atividade física, boa alimentação.

- Fiquem atentos ao planejamento de atividades físicas.
- Levem em conta o seu tempo e as necessidades de aprendizado e desenvolvimento que mais se adaptem a vocês.
- Procurem profissionais específicos se for necessário. Ex: médico, nutricionista, *personal trainer*, entre outros.
- Nunca usem medicamentos sem consultar um especialista: remédios são benéficos em dosagens adequadas, mas podem se tornar venenos quando utilizados de maneira incorreta.
- Optem por consumos de chás naturais como hortelã, camomila, erva doce – eles ajudam nosso organismo a funcionar corretamente e podem acelerar o processo de mudanças positivas.

7 EXTRA

Indicações



Filme: Como estrelas na terra, dirigido por Aamir Khan

O fato de ser diferente não faz de você melhor nem pior. Neste filme será apresentada a importância de um educador excepcional e um aluno com características individuais muito fortes, que ao se encontrarem formam o começo de uma descoberta e reveladora para ambos. Certamente acrescentará muito na sua caminhada para alcançar uma ótima saúde mental!

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zOpgLpwQcKw>



Livro: Viver em paz pra morrer em paz, de Mario Sérgio Cortella

Descubra o quanto você é valoroso e significativo! Este livro pode despertar seu autoconhecimento e valerá como um excelente começo para desenvolver sua saúde mental!

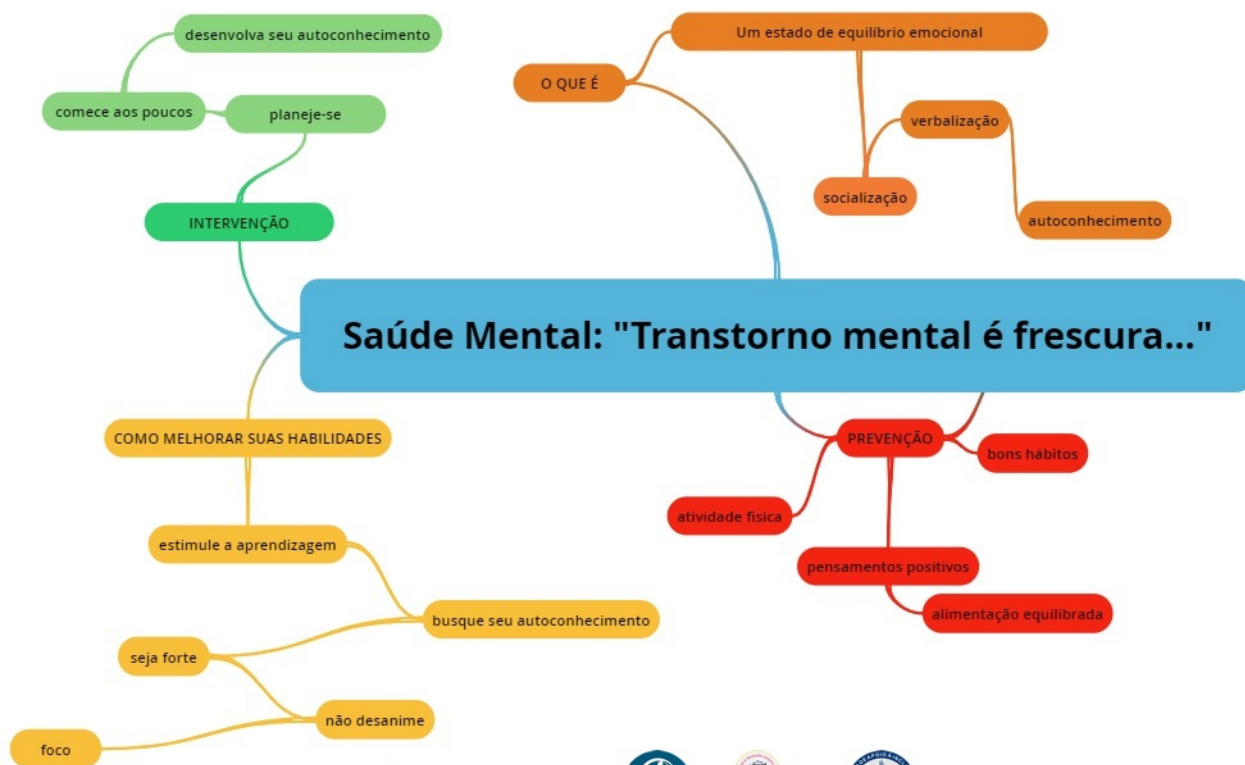
Link: <https://www.amazon.com.br/Viver-Paz-Para-Morrer/do/8542209761>

**Palestra: A força do entusiasmo, do professor Gretz**

Palestra motivacional que revela o poder do entusiasmo, o espírito de liderança e como alcançar seus objetivos.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ITnMHAY4SgQ>

MAPA MENTAL



INFOGRÁFICO

SAÚDE MENTAL

MITO: TRANSTORNO MENTAL É FRESCURA...

O QUE É

Saúde mental é um estado de equilíbrio emocional. Cada ser humano tem suas características específicas de bem-estar, nesse sentido não existe receita pronta de como podemos atingir a saúde mental.

INTERVENÇÃO

Nesta época difícil em que vivemos, a nossa saúde mental está ameaçada. Como podemos possuir saúde mental? Isso não é algo simples, mas existe ajuda disponível. Algumas sugestões úteis:

- desenvolva gatilhos mentais positivos!
- o autoconhecimento é a base do desenvolvimento eficaz!
- exercite pensamentos positivos!
- logo seus hábitos se transformarão em resultados positivos!

COMO MELHORAR SUAS HABILIDADES

Por que não começa a melhorar a habilidade de sua saúde mental agora! Estudos edificantes podem contribuir muito para a sua saúde mental e da sua família. Pratique atividade física, mantenha sua alimentação balanceada, organize seu lar e logo você sentirá muitas mudanças que atuarão em sua mente de forma positiva, significativa, valorosa e efetiva!

PREVENÇÃO

A saúde mental se realiza na prática de diferentes modalidades: bons hábitos, atividade física, boa alimentação. Para evitar o desequilíbrio mental, busque:

- ter uma disposição alegre
- praticar a cordialidade e sinceridade
- demonstrar interesse sincero nas pessoas
- levar em conta os costumes locais
- elogiar com sinceridade
- falar sobre algo de interesse mútuo



REFERÊNCIAS

BABUSHKA, Agência. **Saúde mental após um ano de pandemia:** Como está à saúde mental dos brasileiros e como manter o equilíbrio enquanto a pandemia não acaba?. Disponível em: <<https://www.unimed.coop.br/web/guest/viver-bem/saude-em-pauta/saude-mental-apos-um-ano-de-pandemia>>. Acesso em: 25 mai. 2021.

CINEMA, Gold. **Taare Zameen Par:** Filme. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=zOpgLpwQcKw>>. Acesso em: 8 mai. 2021.

CORTELLA, Mário Sérgio. **Viver em paz pra morrer em paz.** 1 ed. Londrina: Planeta, 2017.

JW.ORG. **Como controlar as preocupações.** Disponível em: <<https://www.jw.org/pt/ensinos-biblicos/paz-felicidade/biblia-sobre-preocupacoes/>>. Acesso em: 20 mai. 2021.

JW.ORG. **Homens com ansiedade —** Será que a Bíblia pode ajudar?. Disponível em: <<https://www.jw.org/pt/ensinos-biblicos/paz-felicidade/homens-com-ansiedade/>>. Acesso em: 21 mai. 2021.

PESQUISA E ENSINO, Instituto D'or. **Como manter a saúde mental durante a pandemia de COVID-19?** Disponível em: <<https://www.rededorsaoluiz.com.br/instituto/idor/novidades/como-manter-a-saude-mental-durante-a-pandemia-de-covid-19>>. Acesso em: 25 mai. 2021.

RODRIGUES, Maria José. **Como manter a saúde mental durante a pandemia de covid-19:** Guia traz dicas para profissionais em trabalho presencial e home office. Entre as recomendações estão evitar notícias que causam ansiedade, estresse e manter conexão com amigos e familiares. Disponível em: <<https://noticias.portaldaindustria.com.br/noticias/saude-e-qualidade-de-vida/como-manter-a-saude-mental-durante-a-pandemia-de-covid-19/>>. Acesso em: 10 mai. 2021.

SANTOS, Juliana. **Como estrelas na Terra.** Filme. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Ql1lexvlkcc>>. Acesso em: 8 mai. 2021.