



PALESTRA DE SENSIBILIZAÇÃO GERENCIAMENTO DE ESTRESSE



VALORIZAÇÃO
DA VIDA



PREVENÇÃO A
ESTADOS MENTAIS
DE RISCO





O que significa **saúde** para você?



Você se considera
mentalmente
saudável?



Conforme a OMS:

"saúde é o completo bem-estar físico, mental e social e não a simples ausência de doença".

"Saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe o seu próprio potencial, é capaz de lidar com o stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e de dar um contributo para a sua comunidade".



Capacidade de se recuperar de situações de crise e aprender com ela.



Resiliência



Autoconhecimento



Atividade de Autoconhecimento

O que você está com dificuldades para resolver?



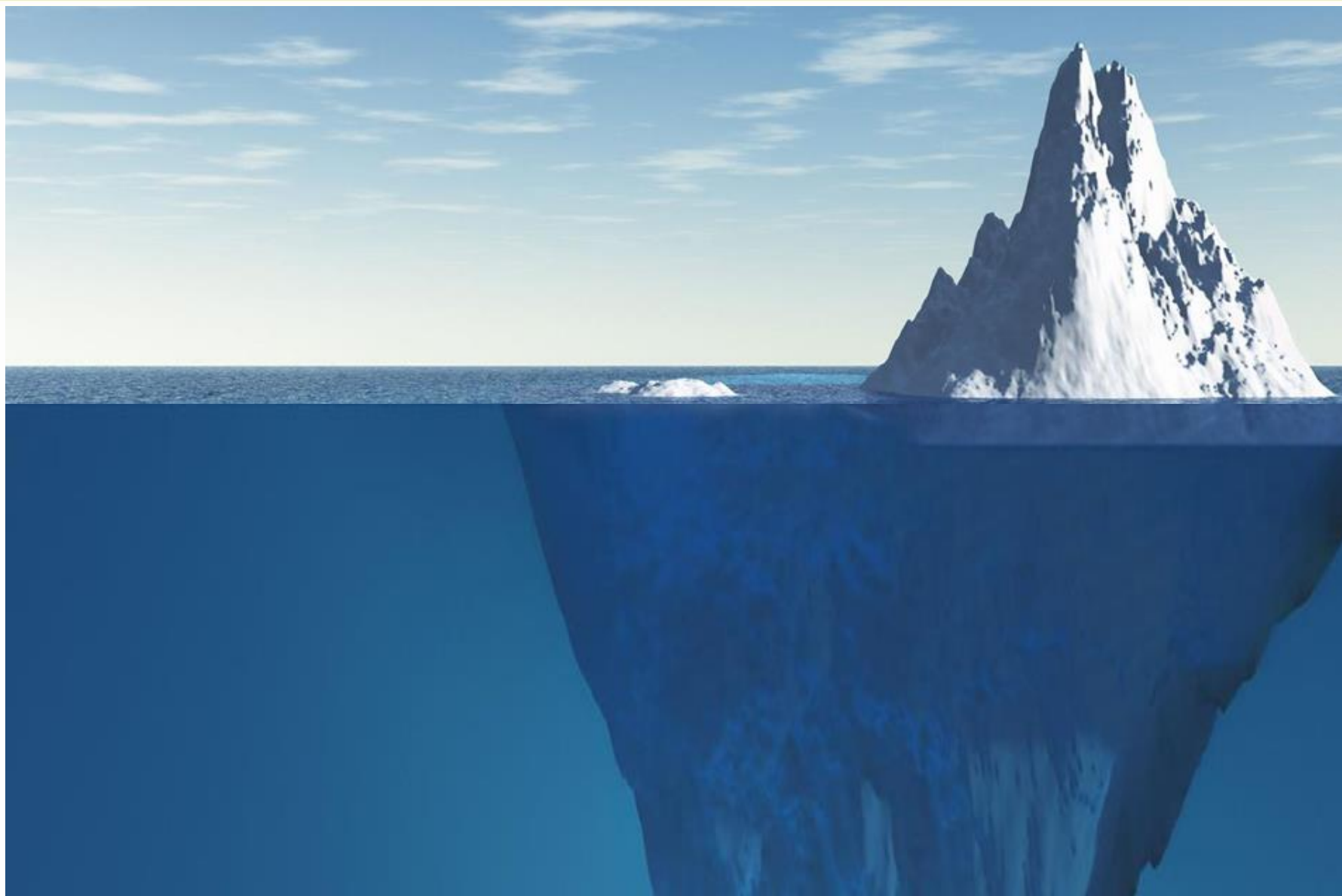
A importância do auto conhecimento

Auto estima

Auto confiança

Auto imagem





Quais são os principais problemas que enfrentamos na nossa atualidade



DOS FATORES DE RISCO À SAÚDE MENTAL

- Em relação aos transtornos mentais e comportamentais, os principais fatores de risco para o público-alvo são:
 - a. baixa autoestima e dificuldade de manejo dos estados de humor e ansiedade;
 - b. *presença de transtornos mentais e/ou comportamentais;*
 - c. dificuldade nos relacionamentos interpessoais, isolamento social;
 - d. situações de vulnerabilidade social e/ou violência familiar;
 - e. falta de pertencimento social e de valorização da pessoa em seus contextos sociais e interpessoais (família, comunidade e trabalho);
 - f. vínculos negativos com pessoas e instituições; e
 - g. uso abusivo de álcool e outras drogas.





Vocês sabem o que o stress?





“ O stress começa a ocorrer antes mesmo do nascimento e continua presente em todas as etapas da vida.

Não há como dele fugir, porém é absolutamente essencial que se aprenda estratégias de manejo para poder se evitar seus efeitos negativos.”

Lipp, 2007.





O Stress é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando surge a necessidade de uma grande adaptação a um evento ou situação de importância.

Stress Positivo

Stress Negativo

Stress Ideal



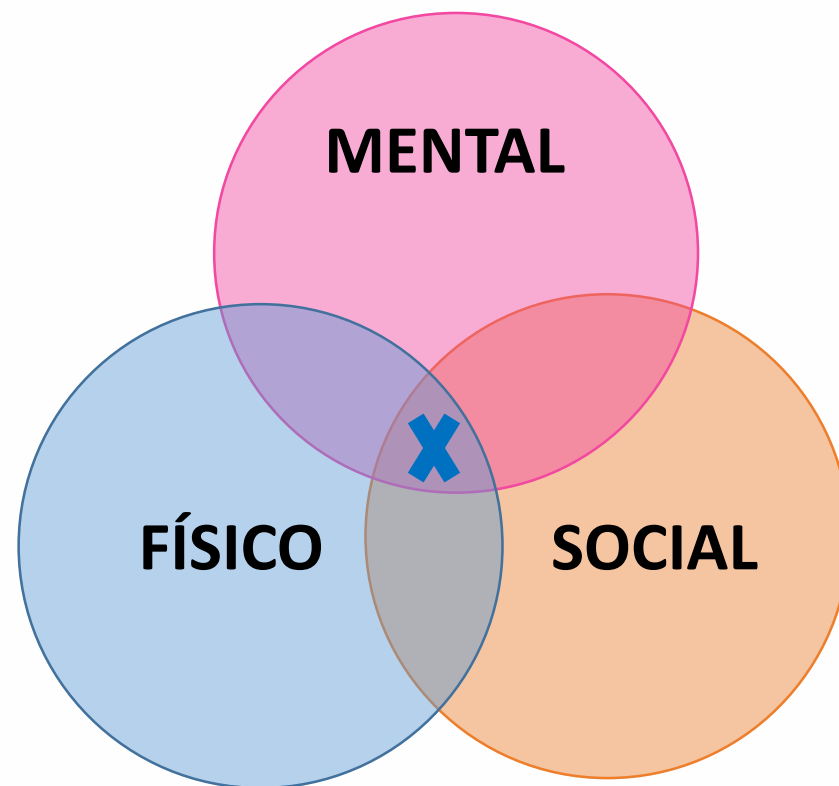


Stress profissional

O stress é uma realidade que não pode ser totalmente eliminada na vida profissional, pois toda situação que exija um esforço maior por parte do ser humano necessariamente produzirá tensão e stress. Podendo causar sérios problemas ao indivíduo e a Organização.



Cuidados com a Saúde Mental



- Boas relações;
- Otimismo;
- Atividades prazerosas;
- Atividades Físicas;
- Boa alimentação;
- Apoio Social;
- Autoconhecimento;
- Tempo para relaxar...

ALERTA: CUIDADO COM MEDICAMENTOS PSICOTRÓPICOS



A *qualidade de vida* está associada ao sucesso e equilíbrio nas quatro áreas:



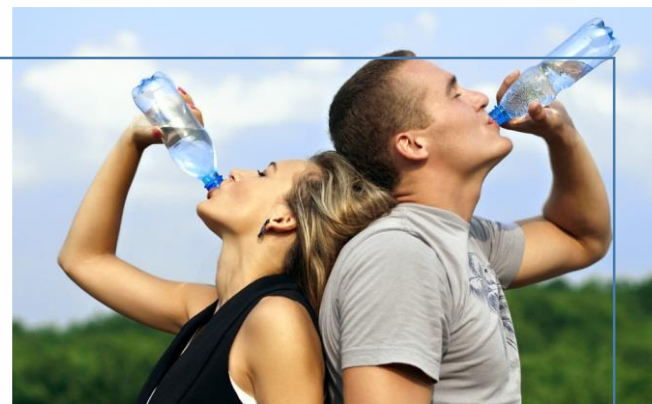
Social



Profissional



Afetiva



Saúde



O que fazer?

- A adaptação de um indivíduo a uma nova situação requer um **investimento** de recursos que vai depender do seu tipo de **comportamento** e sua **maneira de pensar** e se **relacionar com o mundo**;
- É importante identificar e dedicar-se a **atividades que tragam prazer e sensação de bem-estar**;





Relaxamento



**Ter um
momento de
relaxamento e
distração para
si próprio.**





Meditação

Acalmar, centrar, sair e se encontrar.

Local, postura, respiração e dedicação.



O que fazer?

- **Desligue-se!** A gravidade dos sintomas do estresse aumentam de acordo com a duração do estímulo estressor;
- Aprenda e utilize **técnicas de relaxamento**. Elas podem “desacelerar” o corpo e a mente.





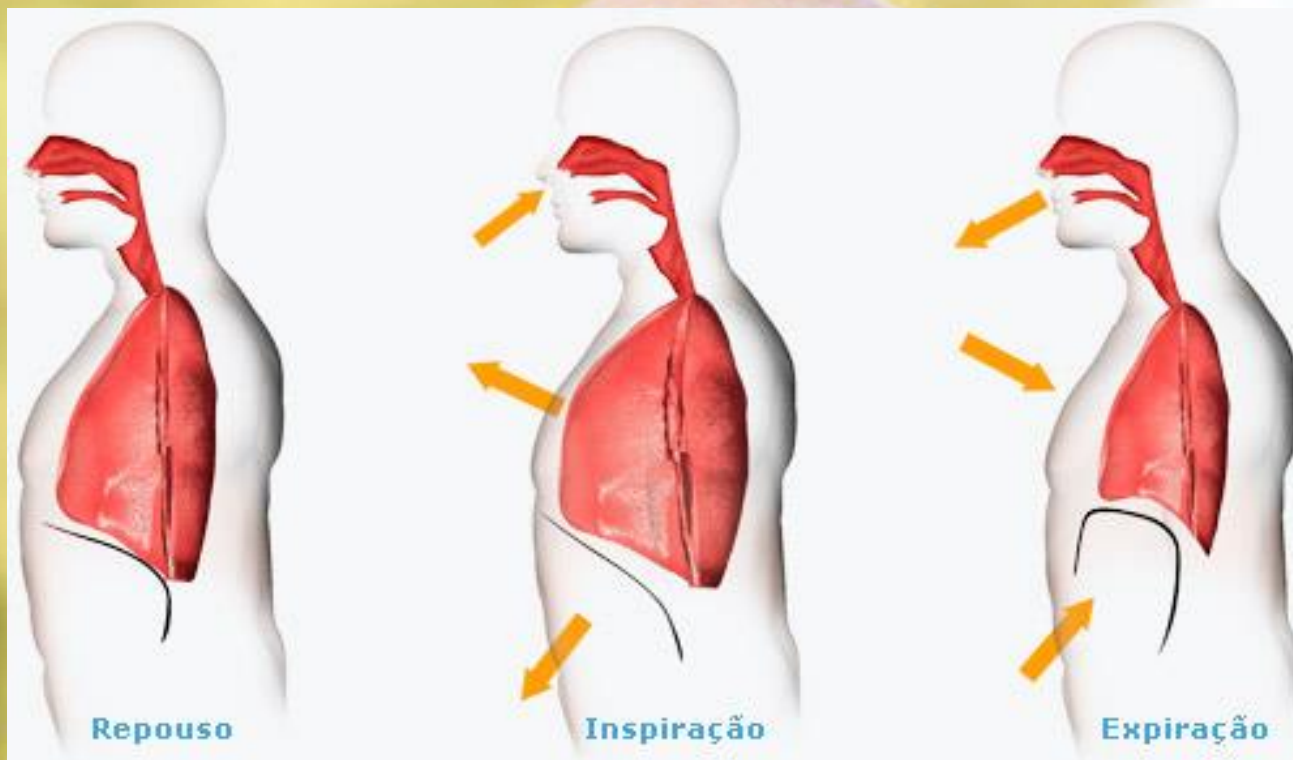
Relaxamento

É a forma como cada indivíduo consegue se equilibrar. Tira o foco dos pensamentos e consegue se perceber como ser integral (corpo, mente e espírito).





Respiração



O que mais posso fazer?

- **Atividade Física** (Redução de cortisol, liberação de endorfina, melhoria do sistema imunológico, melhoria do sistema cardiorrespiratório, melhoria do funcionamento do organismo, diminuição de incidência de lesões, diminuição da gordura corporal, aumento no número de estímulos neurais, etc.);
- **Alimentação** (Melhoria da ingestão de nutrientes, fortalecimento e melhoria da funcionalidade do organismo, redução do cortisol e liberação de endorfina através da melhor seleção dos alimentos, diminuição da gordura corporal, etc.)



Exercício Físico

Prática de
exercícios físicos
regulares
aumentam os
anos saudáveis



Alimentação



**Alimentação
saudável fortalece o
sistema imunológico**



ONDE POSSO BUSCAR AJUDA?

**Colocar logo das instituições
civis, OM e OMS**

