

PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO EM SÁUDE MENTAL



CARTILHA INFORMATIVA

TERESINA - PI, 2022

Projeto de extensão: “O cuidar de Enfermagem em Saúde Mental na perspectiva da ressocialização”.

Coordenação/Orientação: Prof.^a Dra. Márcia Astrês Fernandes.

E-mail: extensaohaa@gmail.com

Universidade Federal do Piauí – UFPI

Reitor

Gildásio Guedes Fernandes

Vice-Reitor

Viriato Campelo

Pró-Reitora de Extensão e Cultura

Deborah Dettmam Matos

Diretor do Centro de Ciências da Saúde - CCS

Arquimedes Cavalcante Cardoso

Chefe do Departamento de Enfermagem

Fernanda Valéria Silva Dantas Avelino

Coordenadora do Curso de Enfermagem

Francisca Tereza de Galiza

Instituição vinculada ao projeto:

Hospital Areolino de Abreu - Núcleo de Educação Permanente em Saúde - NEPS / HAA.



FICHA CATALOGráfICA
Universidade Federal do Piauí
Biblioteca Setorial do Centro de Ciências da Saúde
Serviço de Processamento Técnico

P965

Promoção do autocuidado em saúde mental : cartilha
informativa / Ana Beatriz de Oliveira Ferreira...
[et al.] : Teresina : UFPI, 2022.

44p. : il.

1. Promoção em saúde. 2. Saúde mental. 3.
Autocuidado. 4. Educação em saúde. I. Ferreira, Ana
Beatriz de Oliveira. II. Lima, Aline Magalhães de.
III. Queiroz, Gêssica Soares. IV. Abreu, Karen Beatriz
de Oliveira. V. Oliveira, Luciana Karine de Abreu. VI.
Sousa, Ismaíla de Lima. VII. Cruz, Mateus Ibiapina
Vaz de Sousa. VIII. Fernandes, Márcia Astrês.

CDD 616.89

ORGANIZAÇÃO

Projeto de extensão “O Cuidar de Enfermagem em Saúde Mental na perspectiva da ressocialização” – PIBEX-UFPI/NEPS-HAA.

Autores:

Ana Beatriz de Oliveira Ferreira*

Aline Magalhães de Lima*

Gêssica Soares Queiroz*

Karen Beatriz de Oliveira Abreu*

Luciana Karine de Abreu Oliveira*

Ismaíla de Lima Sousa*

Mateus Ibiapina Vaz de Sousa Cruz*

Prof.^a Dra. Márcia Astrês Fernandes**

Coordenação, edição e revisão:

Prof.^a Dra. Márcia Astrês Fernandes

*Discente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí –UFPI

**Professora Associada do Curso de Graduação e Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí–UFPI; Coordenadora/Orientadora do Projeto de Extensão.



APRESENTAÇÃO

A presente cartilha foi elaborada pelos extensionistas do projeto “O Cuidar de Enfermagem em Saúde Mental na Perspectiva da Ressocialização”, do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí, desenvolvido no Hospital Areolino de Abreu (HAA), sob orientação acadêmica da docente coordenadora.

A cartilha tem o intuito de apresentar o que é saúde mental de forma clara e sucinta, elencar comportamentos e atividades que podem ser adotados visando uma melhora no autocuidado, bem como informar contatos/locais onde são oferecidos serviços especializados em casos de transtorno / sofrimento mental.



SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	07
	Saúde mental: conceituação	08
	Fatores predisponentes	09
	Saúde mental e autocuidado	10
	Autocuidado	11
2	COMO CUIDAR DE SI?	12
2.1	CUIDADOS ESSENCIAIS	13
2.1.1	Alimentação	14
2.1.2	Sono e repouso	15
2.1.3	Exercícios	16
2.1.4	Lazer	17
2.1.5	Gestão do tempo	18
2.1.6	Espiritualidade	19
2.1.7	Resiliência	20
2.1.8	Autoconhecimento	21
2.1.9	Rede de apoio social	22



3	PRATICANDO O AUTOCUIDADO	23
3.1	Prevenção do estresse psicológico	24
3.2	Meditação	25
3.3	Yoga	28
3.4	Dançaterapia	31
3.5	Arteterapia	34
3.6	Musicoterapia	37
4	ONDE BUSCAR AJUDA	39
	REFERÊNCIAS	44

INTRODUÇÃO



O que é saúde mental?

- Parte integrante da saúde humana
- De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), pode ser entendida como:

Um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de perceber suas próprias habilidades, para lidar com os estresses cotidianos, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

Fatores predisponentes

Desde fatores particulares, como:

- A capacidade de administrar os pensamentos, as emoções, os comportamentos e as interações com outros indivíduos;
- Até fatores sociais, culturais, econômicos, políticos e ambientais, como: Os padrões de vida, as condições de trabalho e o apoio comunitário;



- O estresse e a nutrição são outros exemplos de fatores que influenciam na saúde mental.

Saúde mental e autocuidado: uma relação essencial

No cenário atual, manter a saúde mental é uma urgente necessidade humana, por isso, é fundamental entendermos a importância do autocuidado e sua relação com a saúde.

A forma como as pessoas vivenciam esses fatores determinantes e enfrentam as adversidades é muito subjetiva e particular, assim como o impacto na sua saúde mental.

Consequentemente, a própria atuação de um indivíduo frente ao cuidado de si determina a qualidade da sua saúde mental, e consequentemente sua qualidade de vida.

“No cuidado à saúde humana, a promoção da saúde mental por meio do autocuidado merece atenção especial.”

Autocuidado

Para se ter qualidade de vida, é preciso entendermos o que é o autocuidado em saúde mental e qual a sua importância.

O cuidado de si, chamado de autocuidado, trata-se do conjunto de atividades que a própria pessoa executa, consciente, em seu benefício para a manutenção da vida, da saúde e do bem-estar.

A concretização da capacidade de cuidar é essencial para o desenvolvimento do ser saudável.

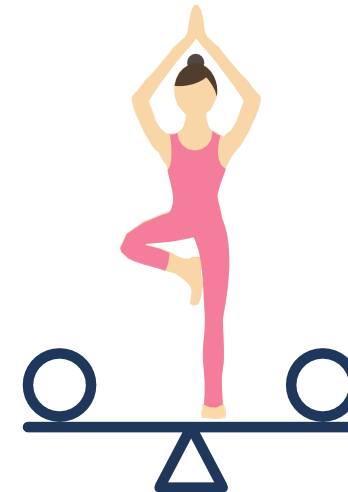
O cuidado é uma expressão de nossa humanidade e são várias as possibilidades de ações voltadas a conservação da qualidade da nossa saúde mental, como veremos a seguir.

COMO CUIDAR DE SI?



O cuidado faz parte da nossa vida, desde pequenos somos cuidados pelos outros, pela família, pela escola, e com as experiências vividas aprendemos também a cuidar.

Porém, muitas vezes nos preocupamos apenas em cuidar do corpo e nos esquecemos de que **é importante também cuidar da saúde da mente**, o equilíbrio entre a saúde física e mental deve ser a nossa verdadeira prioridade.



Quando há harmonia entre todos os integrantes da saúde temos qualidade de vida.

Alimentação

É fundamental ter atenção ao tipo de alimentação que se consome. Você deve **buscar alimentar-se de forma saudável:**

- Mantendo uma dieta equilibrada;
- Comendo frutas, verduras, legumes e cereais integrais.

Dessa forma, terá:

- *Melhor disposição*
- *Qualidade de vida*
- *Bom sistema imunológico*
- *Sono e humor equilibrados.*



Sono e repouso

Para ter uma boa qualidade do sono, evite o contato com aparelhos eletrônicos nos minutos que antecedem o sono.

A luz desses aparelhos como o celular, pode interferir na duração e rotina do sono.



Invista em técnicas de relaxamento e meditação para gerenciar seus pensamentos e emoções, além de reduzir as dores corporais.

Exercícios



A Organização Mundial da Saúde recomenda pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada durante a semana, como caminhada, pedalada, corrida, entre outras.

- **Faça exercícios físicos regularmente**, pois é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante:
- Melhora da saúde, da autoestima e do humor;
- Diminuição do estresse e ansiedade;
- Outra atividade simples e que pode ser feita em casa é pular corda.

Escolha exercícios de sua preferência e que melhor se encaixem na sua rotina.



Lazer

Reserve um tempo para você, para fazer atividades que goste, como novos hobbies ou tente resgatar algum antigo que lhe dava prazer;

Tente se conectar com coisas que lhe agradam como, por exemplo: ouvir música, ler um livro, assistir um filme, cozinhar, fazer um passeio ao ar livre, viajar, etc.





Espiritualidade

Busque apoio na espiritualidade, pois ela influencia positivamente na forma que você enfrenta os momentos difíceis e pensamentos ruins, sendo benéfica para a sua saúde física e mental.



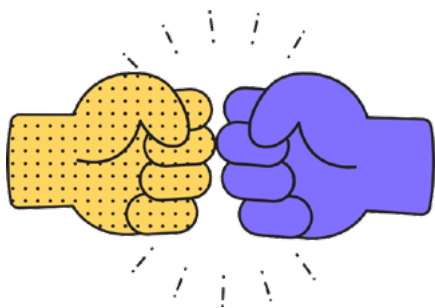
“

Gestão do tempo

A organização da rotina é fundamental, conciliar todas as atividades muitas vezes é um desafio, então, procure gerenciar seu tempo, tentando manter os hábitos saudáveis do dia a dia.

”





Resiliência

Seja resiliente, procure manter a capacidade de recuperar-se de adversidades mantendo força, resistência, superação diante do processo de adoecimento.



Autoconhecimento

O autoconhecimento é um importante exercício de empoderamento, pois a pessoa passa a reconhecer sozinha suas necessidades e assim fazer escolhas saudáveis para se sentir melhor.



Rede de apoio social

É considerado um elo formado pelo montante de pessoas e sistemas que formam as rede de relacionamento em uma sociedade.



“

As relações que uma pessoa cria no decorrer da vida influenciam diretamente sobre a personalidade e desenvolvimento, mostrando a importância de uma rede de apoio social efetiva.

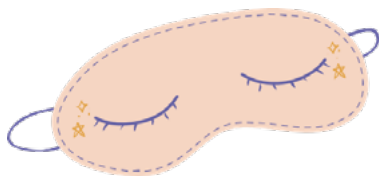
”

PRATICANDO O AUTOCUIDADO



Prevenção do estresse psicológico

- Valorize o que foi realizado dentro das possibilidades que teve e não aquilo que não deu pra fazer e/ou resolver;
- Realize um plano com metas reais e atingíveis e elabore o passo a passo para chegar no seu resultado, assim você terá mais controle do processo;
- Busque sempre o lado positivo das situações;
- Trabalhe o otimismo.



Estudos revelam que pessoas que possuem níveis mais elevados de otimismo e satisfação apresentaram menor possibilidade de desenvolver depressão, somatização, ansiedade e estresse percebido e relataram melhor estado de bem-estar psicológico.

Meditação

Trata-se de uma prática antiga, de origem oriental, que permite ao indivíduo colocar-se em uma situação na qual a mente fique mais concentrada, atenta e calma.

Existem várias técnicas de meditação, as quais se diferem no foco onde o indivíduo mantém sua atenção, como a respiração, sons, mantras e o momento presente.

O foco pode ser único, como em um objeto, por exemplo, ou pode ser no momento presente onde o indivíduo percebe todos os estímulos que chegam à sua consciência (pensamentos, sentimentos e/ou sensações) e é encorajado a viver o momento sem julgamentos.



Benefícios

A meditação tem sido associada a inúmeros benefícios, como:

- Redução do estresse, ansiedade e raiva;
- Aumento da sensação de prazer, aceitação, alegria e amor;
- Diminuição de pensamentos negativos, aumento da atenção, memória, foco e capacidade de aprendizagem;
- Tratamento de doenças crônicas e transtornos mentais.



Como praticar?

- Escolha um horário e local livre de incômodos;
- Sente-se em uma posição confortável, com a coluna ereta, relaxe os ombros, se preferir feche os olhos;
- Traga sua atenção para o momento presente, observe sua postura, sentindo todas as partes do seu corpo;
- Inicie a respiração conscientemente e lenta;
- Verifique áreas de tensão do corpo e busque relaxar;
- Tome consciência do momento presente e torne a manter sua atenção na respiração;
- Busque meditar diariamente.

Dica: você pode buscar a meditação guiada em aplicativos e aula de especialistas gratuitas na internet >> Apps: Medite.se / Insight timer / 5 Minutos



Yoga

Prática milenar de origem indiana, que envolve o desenvolvimento do autoconhecimento e autocuidado, integrando as dimensões corporal, emotiva e mental do ser humano.

Apesar de ter origem nas tradições espirituais, assim como a meditação, atualmente a yoga pode ser praticada sem vínculo específico com alguma religião.



A prática do yoga inclui a adoção de posturas corporais específicas (asanas), técnicas de respiração (pranayama), meditação e autorreflexão, bem como outros pilares que envolvem abstinências, regras de vida, controle das percepções sensoriais, concentração e identificação.



Benefícios

- Redução de estresse;
- Aumento da disposição física, mental, flexibilidade, tônus muscular;
- Autoconhecimento, concentração e criatividade;
- Estímulo ao bem-estar proporcionando alegria e serenidade.

Como praticar?

- Escolha um horário e local livre de incômodos;
- Use roupas confortáveis e flexíveis que permitam a movimentação do corpo;
- Realize o alongamento;
- Inicie pelas posturas (asanas) mais fáceis trabalhando os dois lados do corpo (direito e esquerdo);
- Combine as posturas com as técnicas de respiração e meditação;
- Crie uma rotina diária.



Dançaterapia

A dança promove manutenção, recuperação e melhoria das condições de saúde. Como método terapêutico, contribui para o equilíbrio entre corpo e mente, integração e socialização das pessoas.

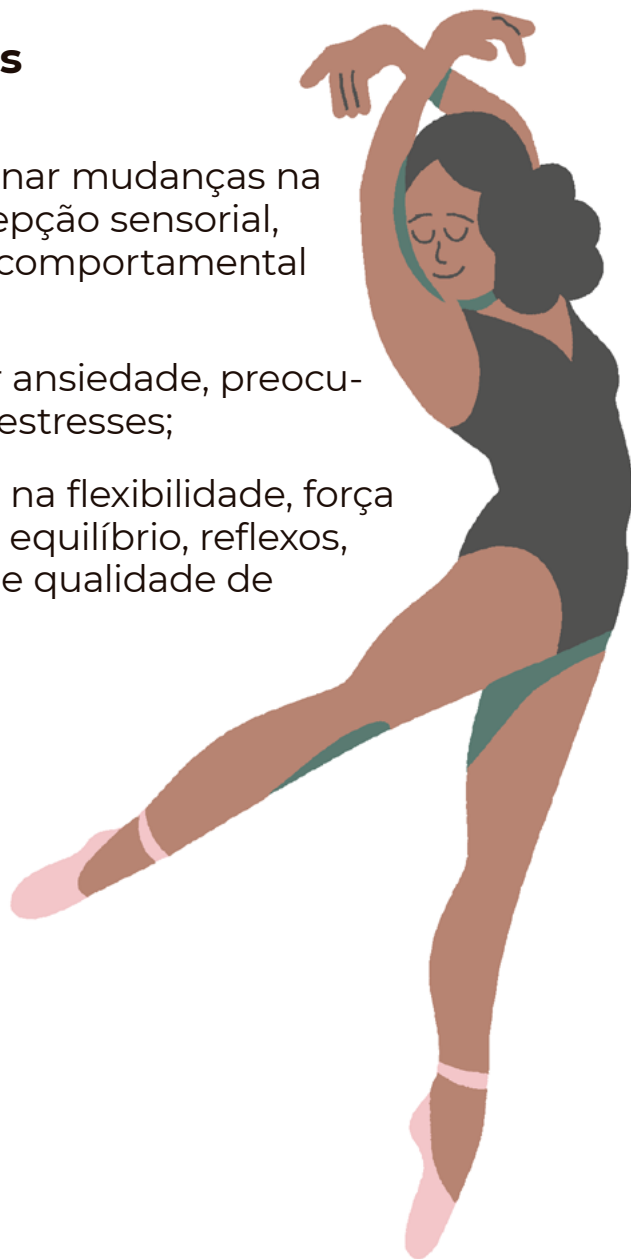
Pode ser praticada por crianças, adultos e idosos, respeitando as limitações físicas.

O ritmo e estilo escolhidos, devem levar em consideração a vivência e singularidade de cada indivíduo.



Benefícios

- Proporcionar mudanças na autopercepção sensorial, psíquica, comportamental e social;
- Minimizar ansiedade, preocupações e estresses;
- Melhorias na flexibilidade, força muscular, equilíbrio, reflexos, memória e qualidade de vida.



Como praticar?

- Escolha um horário e local livre de incômodos;
- Use roupas confortáveis e flexíveis que permitem a movimentação do corpo;
- Realize o alongamento;
- Escolher um ritmo;
- Movimente-se de forma funcional, comunicativa e expressiva;

Crie uma rotina diária.



Arteterapia

A arteterapia é um método terapêutico, que utiliza recursos simbólicos, que projetam a autopercepção e internalidades em possibilidades plásticas, diversas cores, formas, volumes, etc.

Com as técnicas utilizadas, a arte torna-se instrumento de prevenção e promoção da saúde, em diferentes contextos sociais.

Independente da prática escolhida, o indivíduo deve deixar fluir e estar aberto para que as estratégias desencadeiem sentimentos, que devem ser acolhidos.



Benefícios

Estimula criatividade e atenção, alivia o estresse, minimiza ansiedade e melhora comunicação.

Tipos de Arteterapia:

- Pintura;
- Colagem;
- Desenho;
- Mosaico;
- Argila;
- Escrita criativa;
- Dramatização;
- Contar História;
- Música.





Como praticar?

- Escolha um tema que deseja trabalhar;
- Escolha um ambiente adequado;
- Se quiser, escolha músicas que transmitam leveza;
- Com os instrumentos escolhidos, realize sua arte enquanto expressa seus sentimentos.



Musicoterapia

A musicoterapia assim como a dançaterapia é uma ferramenta de diálogo, que pode ser realizada ao se acompanhar músicas ou tocar um instrumento, seja individualmente ou em conjunto. De forma que expressem e debatam sobre sentimentos e autopercepções tidas durante as atividades.

Benefícios

Uma forma de distração e regulação emocional, que minimiza estresse e ansiedade, traz bem-estar, motivação, felicidade, esperança, criatividade e regula o sono.



Como praticar?

- Escolha um horário e local livre de incômodos;
- Use roupas confortáveis e flexíveis que permitam a movimentação do corpo;
- Realize o alongamento;
- Escolher um ritmo;
- Movimente-se de forma funcional, comunicativa e expressiva;
- Crie uma rotina diária.



ONDE BUSCAR AJUDA



**NÃO HESITE EM
BUSCAR AJUDA !**

Ter saúde mental é importante, pois nos capacita para lidar com as nossas emoções positivas e negativas. **Investir em estratégias que possibilitem o equilíbrio das funções mentais é essencial para um convívio social mais saudável.**

Por isso, não subestime os próprios sentimentos, seja capaz de reconhecer as suas limitações e sempre que perceber que algo não vai bem, que está afetando sua vida, suas atividades diárias, procure ajuda.

**Caso precise de uma
escuta qualificada:**

- ✓ Centro de Valorização da Vida (CVV) - é um serviço telefônico que funciona 24 horas e você pode ter acesso gratuito discando 188.



188

Caso precise do auxílio de um profissional de saúde mental procure a Atenção Psicossocial.

Em Teresina-PI você pode ser atendido **pelo SUS** nos serviços de saúde:

- **Ambulatório PROVIDA**, por meio do programa PROVIDA: atendimento de segunda à sexta-feira, das 8 às 17:30h. Endereço: Rua Des. Freitas, 1599 – Centro/Sul. Telefones: (86) 3215-7709;
- **Centro de Atenção Psicossocial - CAPS**: mais próximo da sua região, de segunda à sexta-feira, das 8 às 17:30h. Atendem pacientes com transtorno mental grave e persistente.
- **Hospital Areolino de Abreu**: atendimento ambulatorial agendado via Atenção Primária em Saúde - encaminhado através da Estratégia Saúde da Família.

Para casos de urgência: funciona todos os dias da semana, 24 horas com equipe multiprofissional especializada. Telefone: (86) 3085-4334 ou 3085-4331.

- **Hospital do Dirceu, Hospital do Parque Piauí, Hospital do Promorar, Hospital do Satélite e Hospital da Primavera**: atendimento ambulatorial em psiquiatria – para casos de transtorno mental moderado;

Para ter acesso ao serviço a população precisa primeiro ser atendida em uma **Unidade Básica de Saúde - UBS**, pelo clínico geral (médico da família), que encaminhará a demanda para o setor de marcação de consultas da unidade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. B. F. de. **O comportamento de autocuidado e a prevenção em saúde mental**. 2019. Dissertação, Mestrado Profissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019

ANDRIOLA, C. J. S.; LOIOLA, R. S. A Arteterapia como Instrumento do Psicólogo na Clínica. **Id on Line Rev. Psic.**, v. 11, n. 35, 2017.

BRASIL. Ministério da Economia. Secretaria de Gestão Corporativa. **Bem estar e Saúde**: Série de meditação guiada tem novos episódios, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/servidor/pt-br/assuntos/contecomigo/paginas/paginasdos-hyperlinks/bem-estar-e-saude-1/reserve-5-minutos-do-seu-dia-parameditar>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19**. Recomendações gerais. Fundação Oswaldo Cruz, Brasília, 2020.

CLARO, C. LAPA, E. M. A música na lupa da psicologia face à pandemia: COVID19!. **INFAD Revista de Psicología**, v. 1, n. 1, 2020.

ESPERIDIÃO, E.; FARINHAS, M. G.; SAIDEL, M. G. B. Práticas de autocuidado em saúde mental em contexto de pandemia. *Enfermagem em saúde mental e COVID-19*. 2.ed. **Rev. Brasília**, DF: Editora ABEn; p. 65-71, 2020.

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. Departamento de Ações em Saúde. Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares. **Yoga na rede de atenção à saúde**. Rio Grande do Sul, 2018 (Nota técnica 02/2018).

FIOCRUZ. Ministério da saúde. **PenseSUS**: Saúde Mental. Disponível em: <https://pensesus.fiocruz.br/saude-mental>.

FRANGA, A. M. et al. COVID-19, Saúde Mental, e Nutrição: Uma Revisão Narrativa. **Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**, v. 7, n. 3, p. 94-100, 2021.

FREITAS, C. C. M. et al. Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna. **Rev. Med.**, São Paulo, v. 96, n. 1, p. 14- 20, 2017.

JULIANO, M. C. C.; YUNES, M. A. M. Reflexões sobre rede de apoio como mecanismo de proteção e promoção de resistência. **Ambiente & Sociedade**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 135-154, jul.-set. 2014.

LEITÃO, C. L; MOREIRA, L. C; SOUZA, S.F. Psychodance as a Therapeutic Action: experience report during the Covid-19 Pandemic. **Rev, Nufen: Phenom. Interd.**, v.13, n. 2, 2021.

MOURA, J. de; MUNIZ, D. **Autoconhecimento e mudança de hábitos podem ajudar a manter a saúde mental em dia**. Escola de Saúde Pública do Ceará, 2021.

OPAS. Organização Mundial da Saúde. **Transtornos Mentais**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>. PEREIRA, M. M. M. et al. A teoria do autocuidado de orem e sua aplicabilidade como marco teórico: análise de uma pesquisa. **Rev. Enferm. UFPE online**, v. 5, n. 4, p. 896-900, 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/6733/5980#:~:text=A%20capacidade%20que%20o%20indiv%C3%ADduo,pr%C3%B3prias%20exig%C3%AAncias%20terap%C3%A9uticas%20de%20autocuidado>.

RODRIGUES, D. D. et al. Religiosidade e espiritualidade na prática clínica em saúde mental. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 7, p: 1-8, 2020.

ROSA, A. L.; MIRANDA, A. V. de S. O yoga como prática integrativa na promoção de saúde mental: uma ferramenta ética para o cuidado de si. **Rizoma: Experiências interdisciplinares em ciências humanas e sociais aplicadas**, v. 2, n. 1, p. 178-190, 2017.

SANTOS, N. K. et al. Análise do nível de atividade física e ansiedade durante o isolamento social no período de pandemia. **Biomotriz**, v. 15, n. 1, p. 61-71, 2021.

SHNEIDER, A. S. Applicability and benefits of dance therapy as a health care practice: an integrative review. *Research, Society and Development*, v. 9, n.7, 2020. Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4009/3267>.
SORRATTO, M. T. et al. Espiritualidade e resiliência em pacientes oncológicos. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 1, p. 53- 63, 2016.

STEPHENS, I. Medical Yoga Therapy. **Children**, v. 4, n. 12, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28208599/>.
VARGINHA, E. S.; MOREIRA, A. S. S. Meditação e seus benefícios na promoção da saúde. *Revista de Medicina da Família e de Saúde Mental*, v. 2, n. 1, p. 13-21, 2020. Disponível em: <http://www.revista.unifeso.edu.br/index.php/medicinafamiliasaudemental/article/view/2236/865>.

WALDOW, V. R.; BORGES, R. F. Cuidar e humanizar: relações e significados. **Acta Paul Enferm.**, v. 24, n. 3, p. 414-8, 2011.

Fonte das imagens: <https://www.canva.com/>



