



SAÚDE MENTAL *em dia*

1ª Edição

TODOS SOFREM?

Sabemos que o sofrimento é inerente ao humano. Saiba o momento de buscar ajuda profissional.

No campo do sofrimento mental é importante diferenciar situações leves e moderadas daquelas situações graves, que necessitam de cuidados intensivos.

Confira o conteúdo desta edição!



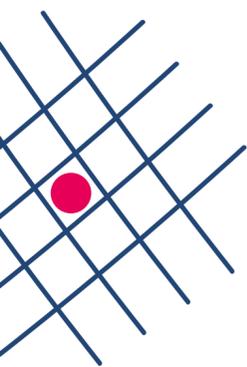
EDITORIAL

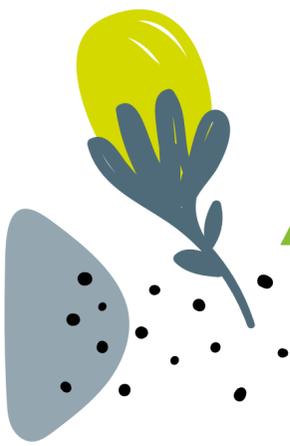
Tristeza, desânimo, humor irritado, choro, sensações negativas podem ocorrer com muitas pessoas, dependendo dos recursos internos individuais e/ou redes de apoio no contexto social. Nas situações mais leves, o impacto dessas sensações na vida e no dia-a-dia da pessoa não gera rupturas ou grandes problemas, a pessoa consegue viver, trabalhar, estudar, socializar, ainda que com alguma dificuldade em um campo ou outro.

Freud, ao ser indagado sobre o que seria ter saúde mental, respondeu que uma pessoa saudável mentalmente é aquela que é capaz de amar e trabalhar. Ou seja, quando há equilíbrio no campo das relações, afetos e trabalho. A OMS define saúde mental como “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade.”

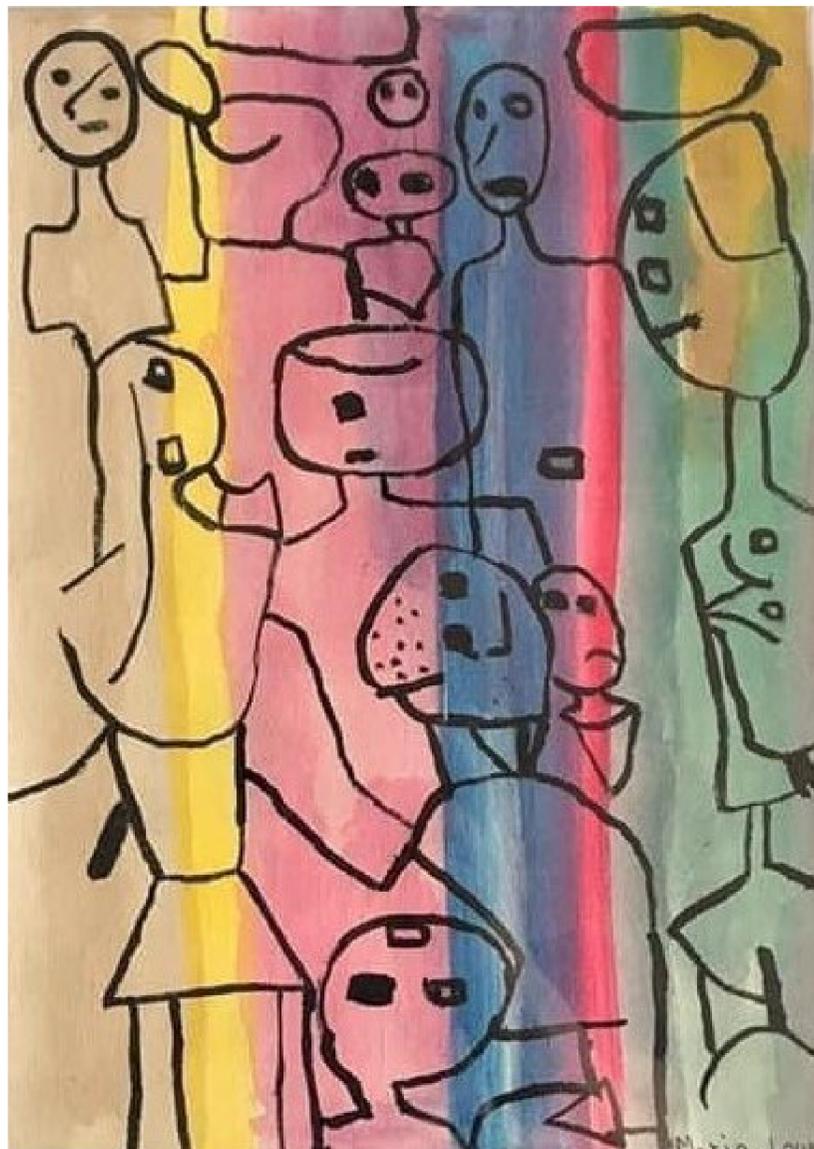
“UMA PESSOA SAUDÁVEL MENTALMENTE É CAPAZ DE AMAR E TRABALHAR.”
FREUD

Quando o campo do laço social e o das ocupações ficam extremamente afetados, estando as pessoas impossibilitadas de algumas atividades, é o momento de buscar apoio do profissional de saúde mental que pode atuar acompanhando a busca de saídas para o sofrimento, sem reduzir as possibilidades a medicamentos, tratamentos e diagnósticos.





ARTISTICAMENTE



Maria de Lourdes Morais
Aquarela s/ Canson | Centro de Convivência Oeste



DICAS DA SEMANA

- Reconheça seus limites e busque ajuda quando necessário;
- Fale sobre o seu sofrimento, sem ter que achar sempre respostas ou soluções;
- Acolha o choro, sem precisar silenciá-lo ou cessá-lo.
- Identifique e fortaleça a sua rede de apoio;
- Tente cultivar bons relacionamentos e pensamentos, favorecendo a sua inserção social;
- Inclua na sua rotina tempo para lazer, atividade física e artística.



PERSONAGEM DA SEMANA



Marcos Evandro

“Olá, me chamo Marcos Evandro, tenho 42 anos e sou usuário da rede de saúde mental de BH. Comecei meu tratamento na rede particular, fui internado duas vezes em hospital psiquiátrico. Conheci o CERSAM e profissionais diferentes. O Dr. Gustavo e a Jaqueline, assistente social, foram profissionais, amigos, educadores, seguravam minha mão quando necessário, ‘puxaram minha orelha’ e eram amigos, quando eu precisei de amigo. Foram essenciais na recuperação, na verdade, toda a rede.

Cheguei desconfiado ao Centro de Convivência Barreiro, onde desenvolvi a minha criatividade ao extremo, com poemas, peças teatrais e música, com uma sutileza admirável, assim dizem os que nos escutam.

O tratamento em liberdade aliado a vontade em seguir as orientações e o encontro com a arte tem benefícios

“ O TRATAMENTO EM LIBERDADE E O ENCONTRO COM A ARTE TEM BENEFÍCIOS INEXPLICÁVEIS.”

inexplicáveis, ao comparar o indivíduo antes do tratamento e quando o mesmo segue neste caminho. É importante ressaltar que não é um ou outro, mas sim a combinação de todas essas energias juntas. Hoje sou usuário militante em prol da saúde mental, sou poeta, compositor, cantor e integrante do grupo Trem Tam Tam.”



Grupo Trem Tam Tam





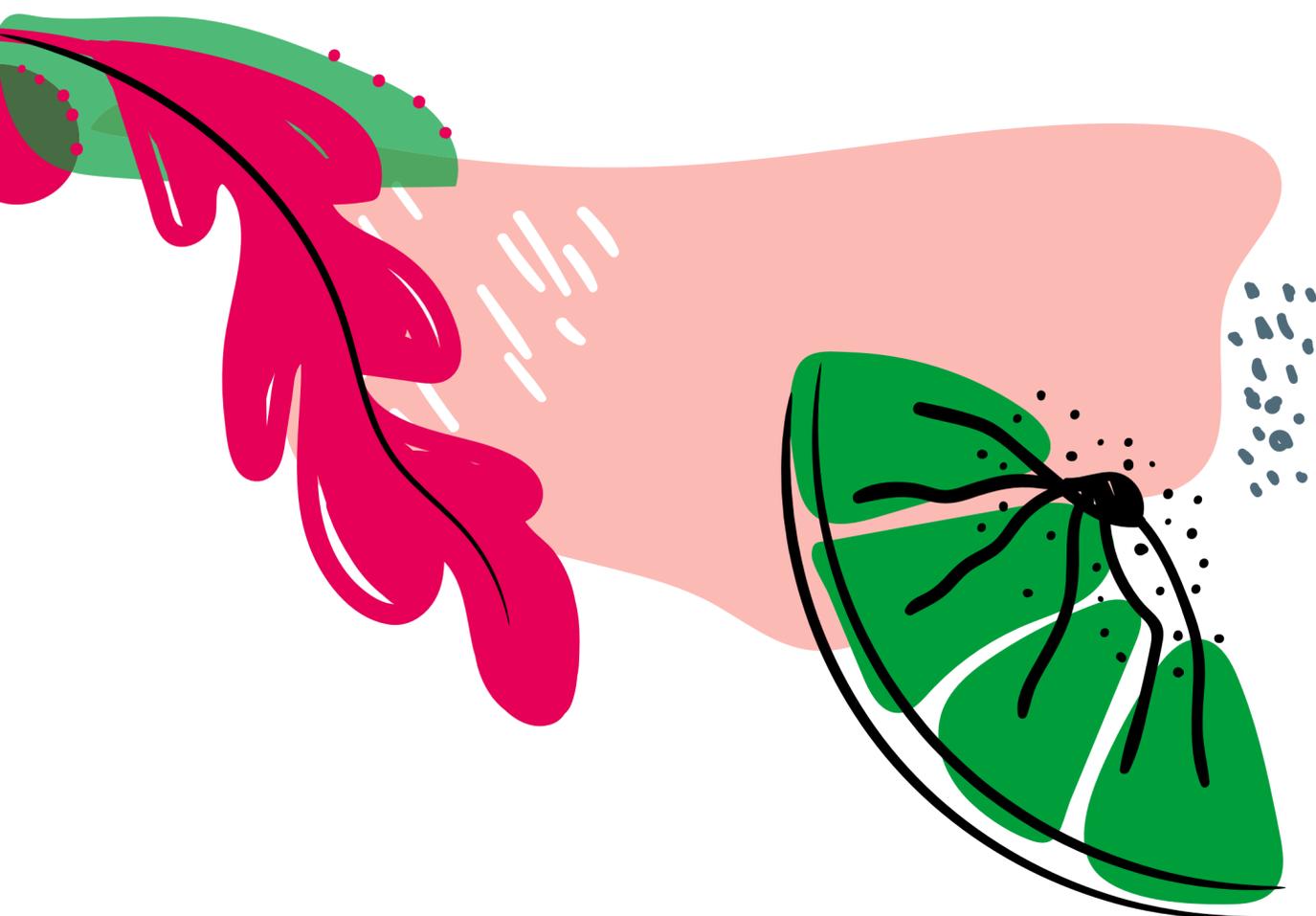
DIVIRTA-SE E REFLITA



FILME: O LADO BOM DA VIDA (2013)

Pat (Bradley Cooper), ex-professor de história e um cara recém-saído de uma instituição psiquiátrica, tem de se readaptar ao cotidiano, depois de ter sido diagnosticado com transtorno bipolar e

ter se separado de sua ex-mulher. Membro de uma família aparentemente comum à primeira vista, a vida de Pat passa a mudar quando ele conhece Tiffany (Jennifer Lawrence, ganhadora do Oscar de melhor atriz daquele ano por conta deste filme).





PROCURE AJUDA!

PROJETO DE ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO AO SERVIDOR DA SAÚDE

Os profissionais interessados deverão preencher formulário próprio disponibilizado no menu de Gestão de Pessoas, da página da Secretaria Municipal de Saúde, no Portal da PBH:

prefeitura.pbh.gov.br/saude/informacoes/gestao-de-pessoas/acolhimento-institucional-covid

Após o envio, um Psicólogo entrará em contato para confirmar o agendamento. Participe!

EM SITUAÇÕES DE CRISE /URGÊNCIA

Busque o CERSAM de sua Regional de moradia. Acesse os endereços em

prefeitura.pbh.gov.br/saude/informacoes/atencao-a-saude/saude-mental

clicando na aba SERVIÇOS DE REFERÊNCIA EM SAÚDE MENTAL.