



Setembro Amarelo

Unimed
Belo Horizonte



Paulo Jelihovschi

Psicólogo e CEO

- Psicólogo Graduado pela UFMG
- Mestre em administração
- MBA em Gestão de Projetos pela FGV Professional
- Self and Leader Coach
- Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho

Atuo com projetos, empreendedorismo, gestão de pessoas e transformação.

Sou Diretor de Transformação da Abrasel Nacional, Diretor da Câmara de Comércio Minas Gerais-Israel e CEO da Infinite.



Setembro Amarelo

- São registrados **mais de 13 mil suicídios** todos os anos no Brasil e **mais de 1 milhão no mundo**
- Cerca de 96,8% dos casos de suicídio estavam relacionados a transtornos mentais
- Depressão, seguida do transtorno bipolar e abuso de substâncias como causas



Agir salva vidas!

Uma campanha



CFM
CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA

Depressão

Depressão

1 em cada 5 pessoas no mundo apresentam problemas relacionados a depressão em algum momento da vida. (OMS)

A doença é provocada por um **desequilíbrio químico no cérebro**, muitas vezes estimulada por questões do meio.

Os sinais de depressão mais conhecidos são:

- tristeza
- baixa autoestima
- sensação de inutilidade
- sentimento de culpa e presença constante de pensamentos negativos



Como diferenciar tristeza e depressão?

TRISTEZA

- **Tristeza tem motivo.**
A pessoa sabe que está triste.
- Quem está triste costuma ter **pensamentos repetitivos** sobre a razão da tristeza.
- A pessoa triste **pode ter sintomas no corpo**, como sentir aperto no peito, taquicardia, chorar.



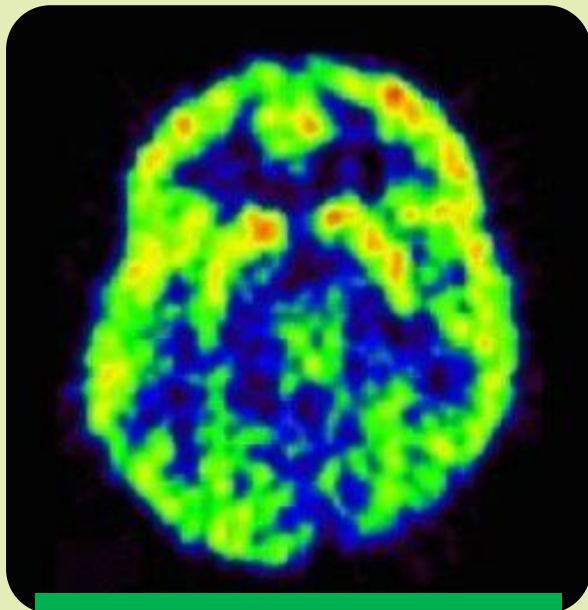
Como diferenciar tristeza e depressão?

DEPRESSÃO

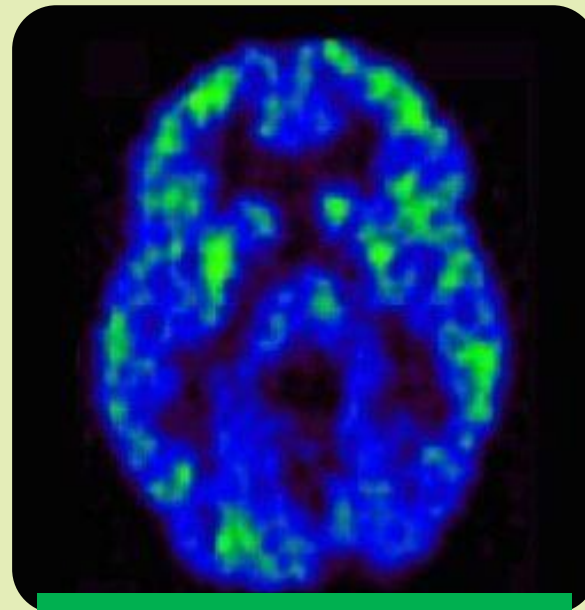
- A pessoa deprimida pode ter **pensamentos suicidas**.
- Depressão é uma **tristeza profunda e muitas vezes sem conteúdo**, sem motivo aparente. Mesmo se algo maravilhoso acontecer ou estiver acontecendo, a pessoa continuará triste.
- Quando deprimida, a pessoa sente, pelo menos, duas semanas de uma **tristeza profunda e contínua**.



Ocupar o “HD”



Cérebro normal



Cérebro com depressão

Ansiedade

Ansiedade

Falta de perspectiva futura

Os principais sinais de ansiedade são:

- medo de algo que ainda não aconteceu
- sentimento de apreensão, normalmente acompanhados de sintomas físicos, como taquicardia, falta de ar, estado de hipervigilância ou atenção dispersa



Como trabalhar?



AUTOCONHECIMENTO



AUTOGESTÃO

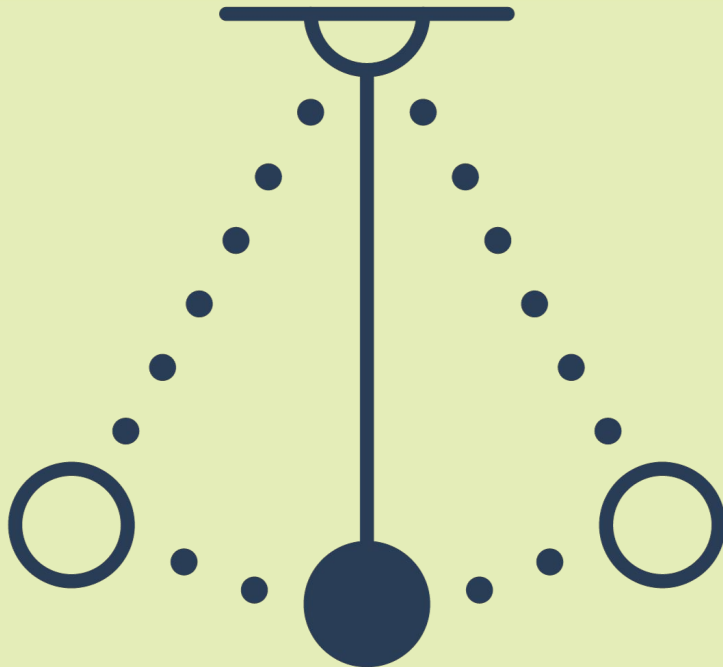
Pêndulo

NÃO CONTROLE

- Fuga
- Impossível não controlar nada

GERA

- Desamparo
- Inação, vitimismo, depressão
- Aversão e desqualificação do controlável



CONTROLE

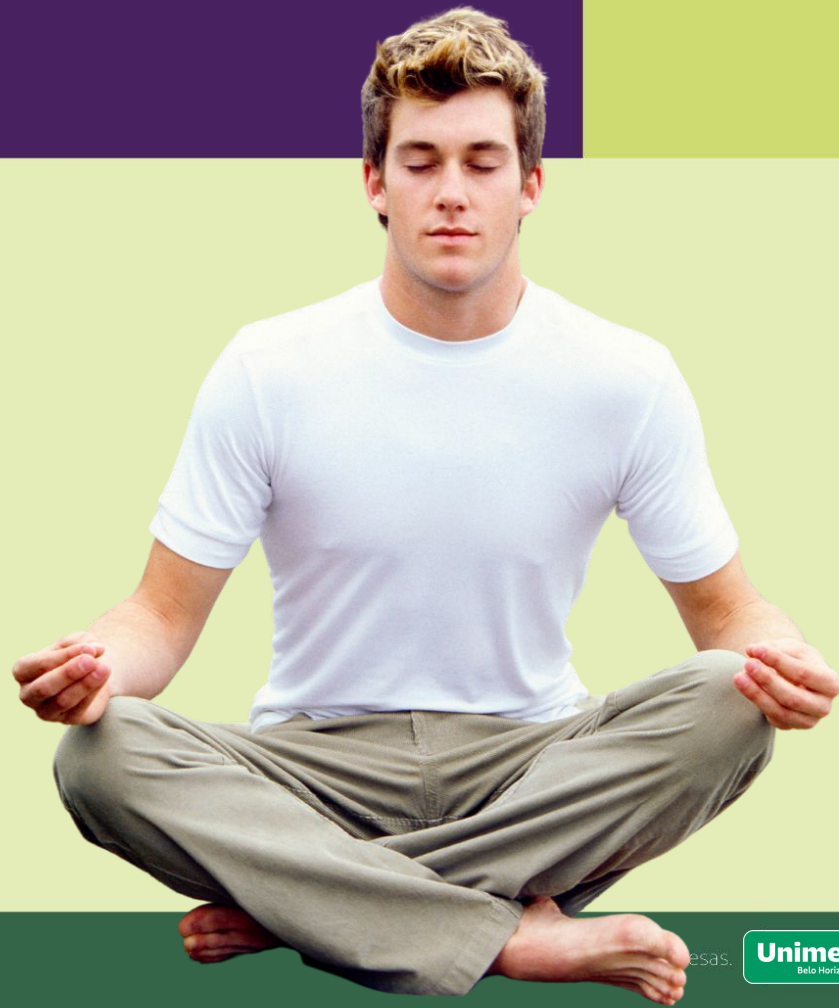
- Busca, sentido natural do pêndulo
- Impossível controlar tudo

GERA

- Ansiedade
- Superatividade, Superpoder
- Aversão e desqualificação do incontrolável

Olhar para si mesmo

- Fique sozinho por um período do dia ou quando ansioso
- Feche os olhos, suspenda as preocupações, respire e pense: “Tenha atenção no presente.”
- Tenha plena atenção em você mesmo, em apenas uma coisa: MINDFULNESS
- Foque em seu corpo e pensamento



Prevenção e tratamento

- Gerenciar o estresse e compartilhar as dificuldades do dia a dia.
- Medicamentos antidepressivos
- Psicoterapia
- Praticar atividades físicas



Cuide de quem
está ao seu lado.



Obrigado!

Paulo Jelihovschi
(31) 9 9205-2300



as Empresas.



Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte