



Sociedade Brasileira de
Geriatrica e Gerontologia

RIO DE JANEIRO



10 de Outubro
Dia Mundial da
Saúde Mental

Maristela Vômero Dias
Psicóloga
Pós-graduada em Teoria e Clínica
Psicanalítica e em Neuropsicologia
Especialista em Gerontologia pela SBGG



**Projeto
Cartilha**

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia Seção Rio de Janeiro 2022-2025

Anelise Coelho da Fonseca
Presidente

Ivan Abdalla Teixeira
Vice-Presidente

Sandra Rabello de Frias
Presidente Dep. Gerontologia

Michele Lopes Fagundes Nascimento
Secretária Geral

Beatrice Fátima da Silveira Carvalho
Secretária Adjunta

Raphael Cordeiro da Cruz
Tesoureiro

Gustavo de Jesus Monteiro
Diretor Científico

Yolanda Eliza Moreira Boechat
Diretora de Defesa Profissional e Ética

Elizabeth Viana de Freitas
Conselho Consultivo de Geriatria

Silvia Regina Mendes Pereira
Conselho Consultivo de Geriatria

Maria Angélica dos Santos Sanchez
Conselho Consultivo de Gerontologia

Maria Clotilde Barbosa Nunes Maia de Carvalho
Conselho Consultivo de Gerontologia



Precisamos falar sobre isso!

Olá, você que agora me lê!

Como vai?

Como se sente neste exato momento?

Tem se cuidado?

Já parou para pensar que, junto com a vida, seu maior patrimônio é sua saúde?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) nos ensina que saúde não é apenas ausência de doença, mas é um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual.

Do mesmo modo, a OMS diz que saúde mental é muito mais do que ausência de transtorno mental.

É um estado de bem-estar mental que lhe permite:

Enfrentar as dificuldades da vida e seguir adiante

Conhecer e desenvolver suas habilidades

Ser produtivo, realizando suas atividades habituais

Ser capaz de contribuir para a melhoria do meio em que vive

Você já deve ter ouvido o dito popular:

“Quando a cabeça não pensa, o corpo padece.” Pois é! Nesta cartilha, conversaremos sobre saúde mental e refletiremos juntos sobre três recursos que podem contribuir para mantê-la em dia: autoconhecimento, autocuidado e resiliência.

Começo por lhe perguntar:

Quem é seu pior inimigo?

Quem deve ser seu melhor amigo?

Torço para que sua resposta a ambas as perguntas tenha sido: - "Eu"! Porque quem convive com você, durante as 24h do dia, é você mesmo!

Mas... Você se conhece?

Pense um pouco:

O que me deixa feliz?

Do que tenho medo?

Quando fico triste?

O que me dá raiva?



Você se conhece?

O nosso pensar, sentir e agir estão interligados, mas você não precisa ficar refém do que **"passa pela sua cabeça"** ou do que sente... Acolha o que pensou e sentiu inicialmente e avalie, pois, se necessário for, você pode intervir sobre o pensar, impactando positivamente o sentir, o que contribuirá para que o seu agir promova bem-estar e, não, incremente o seu mal-estar.

Exemplifico:

Se eu penso:

- Minha vida está uma “droga”...
- Está tudo “dando errado” para mim...
- Não adianta, eu não consigo...

Como é que você acha que irei me sentir? Mal! É Claro.

Você já usou óculos de sol? O que acontece quando os coloca, mesmo se o dia está claro?

Tenha cuidado com as lentes que tem escolhido para interpretar a realidade a sua volta!

Comece por parar de generalizar:

- Algumas situações de sua vida podem estar ruins, mas será que não há nada de bom presente?
- O que está dando errado? Tudo, mesmo? Será que nada, nadinha, está dando certo para você?
- Você pode ainda não ter conseguido algo. Isso não significa que não irá conseguir.

É fundamental que você invista em seu processo de autoconhecimento, a fim de que possa se trabalhar para modificar aquele seu jeito de ser que “complica” a sua vida e fortalecer aquelas suas características que promovem bem-estar, para você e para aqueles com quem convive.

Portanto, quanto mais você se conhece, percebe suas necessidades, melhor será o seu autocuidado, indo em busca de tudo aquilo que o faz sentir-se bem, de verdade, e procurando as ajudas necessárias, a fim de se sentir melhor.

Que hábitos você precisa mudar para melhorar a qualidade do seu autocuidado?

Praticar hábitos saudáveis de vida pode contribuir, e muito, para a sua saúde mental. Eis alguns deles que, se ainda não pratica, está na hora de começar, pois é melhor “prevenir do que remediar”:



Durma bem: não descuide de sua noite de sono

Faça exercícios físicos regularmente

Procure ter uma alimentação saudável

Reserve um tempo para atividades prazerosas e convívio com outras pessoas

Cultive as suas amizades: É muito bom ter amigos

Ao invés das ausências, das faltas, contabilize as presenças de sua vida!

Medite, busque contato com a natureza

Não tenha vergonha de pedir ajuda, quando necessário.

Também faz parte do autocuidado, uma vez que invista a cada dia mais em seu processo de autoconhecimento, criar estratégias, pensar recursos que possam ajudá-lo nos momentos de crise, de maior sofrimento emocional, em que se sinta frágil.

Da mesma forma que você deve ter uma caixinha de primeiros socorros físicos, em sua casa, ou destina um espaço em seu armário, para um kit de emergência, em caso de necessidade, assim também podemos fazer, em relação ao nosso emocional: pensar previamente em ações simples que possam nos ajudar, em momentos de dificuldade.

O que faria parte de seu kit de Primeiros Socorros Emocionais (PSE)?

- Respirar lentamente, prestando atenção na respiração, como se fosse encher e esvaziar um balão localizado no seu abdômen (respiração diafragmática)?



- Sem negar o seu sofrimento, pensar que você não se reduz ao que sente, que é maior do que isso?
- Caminhar?
- Conversar com alguém em quem confia?

Porém, ao sentir-se “muito para baixo”, sem conseguir reagir, você pode contar com o apoio emocional emergencial do Centro de Valorização da Vida (CVV), telefonando para **o número 188**.

Se desejar aprofundar seu processo de autoconhecimento, com a ajuda de alguém que possa mediar o seu encontro consigo, procure um profissional da área da saúde mental, para ajudá-lo.

Além disso, você pode ter acesso à informação de qualidade, através do site “Mapa da Saúde Mental”, elaborado pelo Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção ao Suicídio, através do endereço eletrônico:
<https://mapasaudemmental.com.br>



Você sabe o que é resiliência?

De uma maneira bem simples, eu explicaria com um trecho da letra da música “Volta por cima”, que você já deve ter ouvido: “Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima”! Apenas modificaria o final: “Levanta, sacode a poeira e enfrenta”!

A vida pode nos “dar rasteiras” ... O sofrimento nos atinge. Mas quando desenvolvemos a resiliência somos capazes de:

- ✓ Encarar as dificuldades, insistir em seguir adiante, procurando soluções para lidar da melhor maneira possível com o que nos acontece;
- ✓ Ser mais tolerantes diante das frustrações, de situações que não saíram de acordo com o que esperávamos;
- ✓ Ter “jogo de cintura”, adaptando-nos às mudanças que fazem parte da dinâmica da vida

Enfim, ser resiliente significa ter consciência de que viver implica desafios, que inúmeras situações independem de nosso querer, mas é saber e acreditar que:

VOCÊ SEMPRE PODERÁ ESCOLHER COMO IRÁ LIDAR COM O QUE LHE ACONTECE!

Você pode se perguntar: Mas, tudo eu?

As ajudas são muito bem-vindas, mas há certas coisas que só você pode fazer por si.

Se passou por traumas na vida, se as pessoas não lhe ofereceram o cuidado de que precisaria e gostaria de receber, você tem o poder de fazer diferente, hoje! Seja um bom cuidador de si mesmo!

Jean Paul Sartre, filósofo francês, alerta-nos: “O importante não é o que fazem do homem, mas o que ele faz do que fizeram dele”.

O QUE DESEJA: SER PROTAGONISTA OU VÍTIMA DE SUA PRÓPRIA HISTÓRIA?

Se você quer algo, não espere a vontade chegar!

LEVANTE! Dê um passo, ainda que pequeno, mas firme!

FAÇA ACONTECER!

VIVA A VIDA!

“

**Vamos lá! De frente para o espelho, olhe bem dentro dos seus olhos e diga:
Eu preciso de você! Com sua ajuda, eu consigo!**



SBG
G    
SBGGRIO

