

Saúde Emocional

Como base para o resultado da equipe





GABRIELA TORELLY

   @gabytorelly

- Mestre em Psiquiatria e Ciências do Comportamento, Faculdade de Medicina, UFRGS.
- Pesquisadora na área de saúde mental Hospital de Clínicas de Porto Alegre.
- Coach ACC certificada pela ICF- International Coaching Federation.
- Intrutora de mindfulness framework neuro-cognitivo, Kings College, UK.

Saúde

substantivo feminino

1. Estado **de equilíbrio** dinâmico entre o organismo e seu ambiente, o qual mantém as características estruturais e funcionais do organismo dentro dos limites normais para sua forma de vida e para a sua fase do ciclo vital.

2. Estado de boa disposição **física e psíquica**; bem-estar.

Suicídio

Uma pessoa morre por suicídio a cada 40 segundos no mundo (OMS).

No Brasil, a cada 46 minutos, uma pessoa decide tirar a própria vida.

O suicídio figura entre 2ª e 3ª causa de morte nos jovens brasileiros entre 15-29 anos.



O RS tem a maior taxa de suicídio do Brasil



12,4 mortes/100.000 habitantes:
quase o **dobro** da média nacional.

Estatísticas

90%

- Dos suicídios poderiam ser evitados
- Derivam de uma doença mental prévia (depressão, bipolaridade, abuso de substâncias).

CVV - Centro de Valorização da Vida - ligue 188

Alguns dados ALARMANTES

DEPRESSÃO

OMS - O número de pessoas que vivem com depressão aumentou 18% entre 2005 e 2015. Prevê-se que até 2021 seja a doença mais incapacitante. No Brasil: 2ª maior causa de afastamento do trabalho, e 1º no ônus de anos vividos com incapacidade.

SUICÍDIO

A taxa de suicídios a cada 100 mil habitantes aumentou 7% no Brasil, ao contrário do índice mundial, que caiu 9,8% (OMS).

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Brasil tem a maior taxa de TAG do mundo.



O Brasil é campeão mundial em ansiedade

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Brasil tem a maior taxa de TAG (Transtornos de ansiedade generalizada) do mundo

São também transtornos de ansiedade:

- Síndrome do pânico
- Fobia social
- Agorafobia
- Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC)
- Transtorno de stress pós-traumático (TEPT)



O que é um transtorno mental?



HUMOR



COMPORTAMENTO



RACIOCÍNIO



APRENDIZAGEM



COMUNICAÇÃO

TRANSTORNOS MENTAIS OU STRESS?



Filme: Um dia de fúria, 1993



Transtornos de neurodesenvolvimento



Transtornos de humor

Perturbações clinicamente significativas



Ultrapassa 300 doenças mentais



Transtornos de ansiedade



**Transtornos:
Alimentares, Abuso de substância,**

Transtornos de humor - Depressão

SINTOMAS:

Humor triste, deprimido (+):

- Alterações no padrão de sono;
- Alterações de peso/ apetite;
- Alterações no nível de energia;
- Perda de prazer/ interesse nas atividades da vida cotidiana (anedonia);
- Retardo ou lentificação motora;
- Diminuição do interesse sexual.



DEPRESSÃO



Transtornos de humor - Bipolaridade

Além dos sintomas depressivos apresentam quadros de **Mania/Hipomania**

- Sensações de euforia, de grandeza;
- Autoestima inflada;
- Pensamento acelerado, distrativo;
- Impulsividade;
- Agitação, irritabilidade;
- Diminuição da necessidade de sono;
- Apetite sexual aumentado.



Transtornos de Ansiedade

SINTOMAS:

- Stress **desproporcional** ao impacto do evento;
- Hipervigilância;
- Falta de concentração, pensamento acelerado;
- Boca seca, náusea;
- Palpitação;
- Sudorese;
- Disfunções gastro-intestinais
- Falta de ar;
- Taquicardia;
- Tensão muscular.



ANSIEDADE



Transtornos Alimentares



Transtornos do Neuro-desenvolvimento



Transtornos de Abuso de substância

Solidão
Depressão
Isolamento
Medo
Impotência
Frustração
Cansaço
Nervosismo/stress
Saudade
Tédio/aborrecimento
Receio
Tristeza
Angústia
Clausura/prisão
Preocupação/apreensão
Desesperança
Falta de concentração
Revolta
Apatia
Baixa autoestima

Segurança psicológica no emprego



Segundo a pesquisadora de **Harvard** Amy Edmondson, é a crença compartilhada pelos membros de um time de que o time é, em si, um **ambiente seguro** para se tomar riscos interpessoais.

SAÚDE NÃO É A AUSÊNCIA DE DOENÇAS



- Bem-estar físico
- Bem-estar mental
- Bem-estar social

Hábitos negativos para a saúde mental



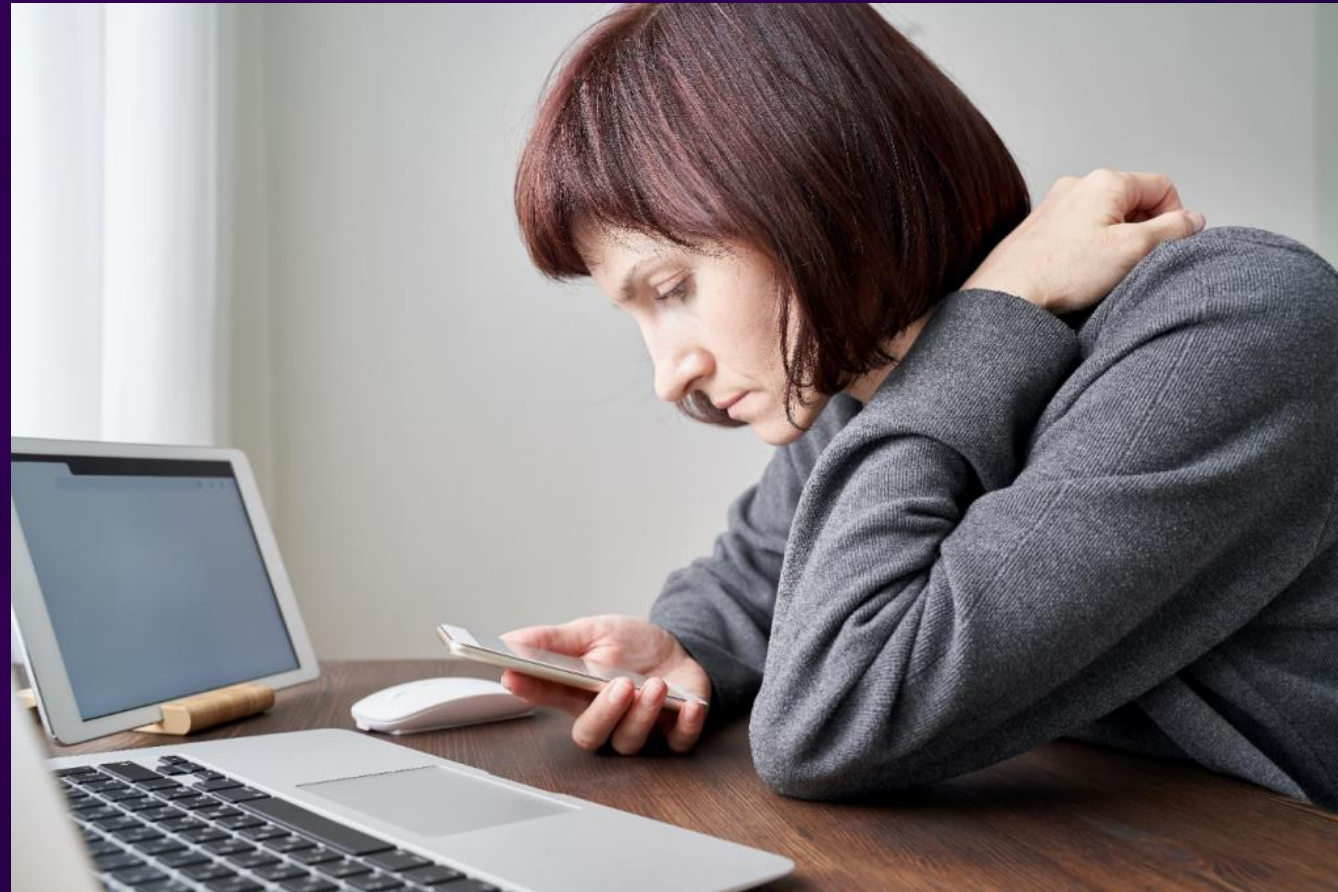
1. PERFECCIONISMO

Hábitos negativos para a saúde mental



2. COMPARAR-SE

Hábitos negativos para a saúde mental



3. REDES SOCIAIS EM EXCESSO

Hábitos negativos para a saúde mental



4. MANTER-SE EM RELACIONAMENTOS TÓXICOS

Hábitos negativos para a saúde mental



5. PREOCUPAR-SE EM EXCESSO COM O FUTURO

Hábitos negativos para a saúde mental



6. PENSAMENTO NEGATIVO, CATASTROFIZAÇÃO, VITIMIZAÇÃO

Hábitos negativos para a saúde mental



7. OMITIR SUAS EMOÇÕES E PENSAMENTOS

QUAL O ANTÍDOTO?



Hábitos positivos para a saúde mental



1. PRIORIZE SEU SONO

Hábitos positivos para a saúde mental



2. CUIDE BEM DA SUA ALIMENTAÇÃO

Hábitos positivos para a saúde mental



3. ROTINA DE ATIVIDADE FÍSICA

Hábitos positivos para a saúde mental



4. CULTIVE BOAS RELAÇÕES

Hábitos positivos para a saúde mental



5. ACHE TEMPO PARA VOCÊ. FAÇA PAUSAS AO LONGO DO DIA

Hábitos positivos para a saúde mental



6.FAÇA UMA COISA DE CADA VEZ

Hábitos positivos para a saúde mental



7. PEÇA AJUDA!

SEGURANÇA PSICOLÓGICA NA EMPRESA



EMOÇÕES SÃO FISIOLÓGICAS



REAÇÕES SÃO TREINÁVEIS

Solidão
Depressão
Isolamento
Medo
Impotência
Frustração
Cansaço
Nervosismo/stress
Saudade
Tédio/aborrecimento
Receio
Tristeza
Angústia
Clausura/prisão
Preocupação/apreensão
Desesperança
Falta de concentração
Revolta
Apatia
Baixa autoestima

AUTOCUIDADO



MUITO OBRIGADA!



@gabytorelly

gabytorelly@gmail.com
www.gabytorelly.com.br