

Como melhorar a Saúde Mental?

- Conecte com as pessoas para aumentar a rede social/apoio.
- Pratique alguma atividade física (caminhada, andar de bicicleta)
- Faça a higiene do sono: estipule um horário para dormir e acordar, na hora de dormir use roupas confortáveis, um ambiente silencioso e pouca luz, evite utilizar dispositivos como o celular quando estiver na cama.
- Expresse suas emoções por meio de pintura, desenho, escrita, música ou dança.
- Busque momentos de conexão emocional consigo mesmo por meio do autocuidado.
- Você não precisa justificar os seus atos aos amigos ou a outras pessoas.
- Você não precisa ser uma supermãe/pai 24 horas do dia. Permita-se o equívoco, a frustração e a tristeza sempre que for necessário.
- Não se fixe somente no que ainda tem que fazer. Você deve olhar para trás e ver o que já conseguiu alcançar.
- Mantenha a paciência e o humor. Rir é uma das melhores formas para evitar o estresse e o desânimo.



Técnica de Relaxamento

auxilia no controle da ansiedade



- 1 Inspire contando até 4.
- 2 Prenda a respiração e conte até 7.
- 3 Solte lentamente a respiração contando até 8.
- 4 Repita esse exercício por cinco minutos todos os dias.

A psicoterapia pode ajudar!

Equipe Técnica:

Cynthia Santos Meireles
Julia Maria Gonçalves de Almeida
Hercílio Martelli Junior
Verônica Oliveira Dias

Daniella Reis Barbosa Martelli

Programa de Pós-Graduação em Cuidado Primário em Saúde- PPGCPS
Universidade Estadual de Montes Claros-UNIMONTES

Referências

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinaro Costa
HARVARD MEDICAL SCHOOL. Harvard Mental Health Letter. Sleep and Mental health.
AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Building your resilience. Disponível em: <https://www.apa.org/topics/resilience>.
Imagens retiradas e folheto criado na plataforma CANVA. <https://www.canva.com>



@cyntpsicologa



Orientações aos pais

de crianças com diagnóstico T&A

Como lidar com a ansiedade, depressão e o estresse.

Cuidar de quem cuida!

Receber o diagnóstico do seu filho com Transtorno do Espectro Autista- TEA pode ser experiência cheia de emoções e sentimentos. Você, como pai/mãe faz toda a diferença na vida dele. E por isso, cuidar de si é essencial.

Que tal tirar um tempo para refletir sobre:

De onde vem o meu apoio e força?
A forma como eu lido com essa situação tem sido saudável?
Como eu tenho expressado minhas emoções? Reclamado? Gritado? chorado?
Preciso de ajuda, mas não sei a quem recorrer?.

Saúde Mental dos Pais



PENSANDO NO CUIDADO DE QUEM CUIDA ...
vamos te ajudar a identificar possíveis sinais de Ansiedade e Estresse



Sinais no corpo:

- Falta de ar (se não existe problema respiratório).
- Dor de cabeça.
- Aumento dos batimentos cardíacos.
- Alterações drásticas do apetite, má digestão, sensação de "queimação" ou "peso" no estômago.
- Diarreia.
- Prisão de ventre.
- Cansaço e falta de "energia".
- Problemas com o sono (falta ou excesso).
- Tensão muscular.
- Dores em geral sem causa aparente.
- Tremores (mãos e pernas).
- Tonturas frequentes.
- Formigamento constante.
- Piora no quadro geral de quem já tem o diagnóstico de Transtorno ansioso.

Sinais emocionais:

- Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo, preocupação ou vergonha.
- Humor deprimido.
- Desânimo.
- Irritação constante ou sentir que está com "os nervos à flor da pele".
- Indiferença afetiva (sensação de "tanto faz", de estar "frio" afetivamente).

Sinais comportamentais:

- Discussões e perda de paciência com as pessoas, principalmente com companheiro(a) sem motivos.
- Evitar expressar e compartilhar sentimentos.
- Aumento ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas).
- Violência.
- Agitação excessiva.
- Compulsão alimentar (ex: doces).

Sinais cognitivos:

- Dificuldade de recordar informações, "brancos" de memória.
- Dificuldade de concentração ao executar as tarefas rotineiras.
- Dificuldade de tomar decisões ou realizar escolhas.
- Confusão mental.
- Invasão de pensamentos repetitivos e intrusivos sobre temas desagradáveis.

Lembre-se que para proporcionar o melhor ao seu filho, primeiro, você deve cuidar, principalmente, de você mesmo.

