Fique Bem

Saúde Mental: vamos falar sobre isso?

Nesta edição:
Campanha Janeiro Branco, cuidados com a saúde mental e retorno às atividades acadêmicas.

Janeiro/Fevereiro 2021

DAPSI Psicologia - Imepac

LIGA ACADÊMICA DE PSICOLOGIA LAPSI IMEPAC ARAGUARI

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO

Conceito máximo do MEC nota 5

20 21

carregando...

Evoluir é se transformar profundamente, aprender a cada lição, ser resiliente para superar cada desafio.

Em 2020, evoluímos.

Agora trazemos conosco a esperança renovada para um ano de luz e harmonia.

Feliz ano novo!

DAPSI Psicologia - Imepac

LIGA ACADÊMICA DE PSICOLOGIA LAPSI IMEPAC ARAGUARI

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO

Conceito máximo do MEC nota 5

Para melhorar a qualidade de vida, melhore a qualidade de seus pensamentos.

Juliano Marques

Psicólogo Coordenador do NAAP

DAPSI Psicologia - Imepac

Liga Acadêmica de Psicologia LAPSI IMEPAC Araguari

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC Centro Universitário — Conceito máximo do MEC nota 5

Equipe Editora:

Profª Drª Fabiana Pires Teobaldo
Coordenação do Curso de Psicologia

Psicólogo Coordenador do NAAP - Juliano Marques
Psicóloga Educacional do NAAP - Priscilla Peixoto Bijos
Núcleo de Acessibilidade e Atendimento Psicopedagógico - NAAP

Discente João Paulo Oliveira Brito
Diretório Acadêmico do Curso de Psicologia

Discente Paulo Vitor Carvalho
Liga Acadêmica do Curso de Psicologia

Profª Ms. Ana Lúcia Costa e Silva
Profª Ms. Ivana Cardoso de Melo
Profª Esp. Jailda Fidelis Peixoto
Profº Dr. Mak Alisson Borges de Morais
Representantes Docentes

Discente do curso de Psicologia Bruno Freitas Silva
Discente do curso de Psicologia Dinamar Carneiro Fonseca
Discente do curso de Psicologia Luciana Machado de Carvalho M. de Sousa
Representantes Discentes

Centro Universitário IMEPAC Araguari

Reitor
José Júlio Antunes Lafayette

Pró-Reitora de Ensino, Pesquisa e Extensão
Divânia Araújo Freitas

Diretor de Graduação e Pós-Graduação (Medicina):
Marcelo Cardoso de Assis

Diretor de Graduação e Pós-Graduação (Cursos Noturno):
Roberto Felix Iasbik

SOBRE A CARTILHA

FIQUE BEM é uma cartilha online criada a partir da parceria da Pró-reitoria, da Coordenação do Curso de Psicologia seus docentes e discentes, do Núcleo de Acessibilidade e Atendimento Psicopedagógico - NAAP, do Diretório Acadêmico e da Liga do curso de Psicologia.

Ela é de acesso aberto e aborda temas variados em torno da saúde mental a partir da perspectiva da Psicologia por psicólogos do corpo docente do curso de Psicologia, do NAAP e também por discentes do curso, todos componentes da Equipe Editorial da Cartilha. Mas, também, os textos podem ser produzidos por convidados que tenham domínio de algum tema específico.

O intuito é discutir os fenômenos mais recorrentes no período de sua confecção, tais como: qualidade de vida, organização da vida acadêmica, ansiedade, sintomas depressivos, projeto de vida, dentre muitos outros.

A cartilha conta, também, com um espaço dedicado à interdisciplinaridade, ou seja, docentes e discentes de outros cursos também podem contribuir com textos que tratem da saúde mental e da qualidade de vida.

O objetivo é trazer textos leves, claros e objetivos acerca das temáticas supracitadas e, ainda, compartilhar experiências vivenciadas na vida acadêmica que possam contribuir para a reflexão dos leitores sobre os desafios que porventura enfrentem em sua trajetória.

A cartilha terá periodicidade bimestral e poderá contar com edições especiais conforme as demandas que surgirem ou para atender a solicitação de alguma área acadêmica como: reitoria, pró-reitoria, coordenações de curso e demais núcleos.

A cartilha oferecerá acesso livre e imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de disponibilizar ao público o conhecimento e reflexões acerca da saúde mental e da qualidade de vida.

Equipe Editora

DAPSI Psicologia - Imepac

LIGA ACADÊMICA DE PSICOLOGIA LAPSI IMEPAC ARAGUARI

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO

Conceito máximo do MEC nota 5

O acolhimento psicológico no Centro Universitário IMEPAC

O **NAAP** é o Núcleo responsável por auxiliar acadêmicos na integração no contexto universitário, realizando orientações no que se refere às dificuldades no processo ensino-aprendizagem; realiza pesquisas a partir dos dados coletados nos atendimentos relacionados à tipologia das dificuldades apresentadas pelos alunos e encaminha relatórios à Direção de Graduação e Pós-Graduação com a finalidade de desenvolver estratégias de intervenção institucional. E, também, **realiza atendimento psicológico emergencial, através de aconselhamento, identificando as urgências subjetivas nas suas diferentes dimensões (profissional, pedagógica, afetivo-relacional e/ou social).**

O discente que manifeste a necessidade de tal apoio, pode ser **encaminhado** ao **NAAP** por qualquer professor(a) que identifique essa necessidade, mas, também, caso um **colega** perceba e já conheça o trabalho de **acolhimento psicológico** do **NAAP**, este pode sugerir ao colega que procure o atendimento ou, até mesmo pais e familiares podem acessar o **NAAP** para que o mesmo entre em contato com o discente com o qual tenham identificado a necessidade de **apoio**. Contudo, o próprio discente, identificando em si a necessidade de **apoio psicológico**, poderá ir direto ao **NAAP** para o atendimento ou pode enviar sua solicitação para os seguintes contatos:

WhatsApp: (34) 9 9871 0010

Telefone: (34) 3249 3915

E-mail: naap@imepac.edu.br

Site do IMEPAC: https://imepac.edu.br/naap/#1546609877477-44639756-4d5c

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

DAPSI Psicologia - Imepac

LIGA ACADÊMICA DE PSICOLOGIA LAPSI IMEPAC ARAGUARI

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO Conceito máximo do MEC nota 5

A 1ª meta, do 1º mês do ano, tem que ser dedicada à pessoa mais importante: você mesmo!

Aqui no IMEPAC este é um assunto tratado com carinho e profundidade. Além do NAAP, nosso Ambulatório conta com uma equipe de atendimento psiquiátrico e psicológico completamente gratuito destinado aos nossos pacientes. Se precisar, conte com a gente!

Reflexão Docente

Enfim, chegou 2021... depois de um 2020 marcado por grandes transformações, desafios, perdas, o ano da resiliência. Tivemos que lidar com nossa falta de controle diante das situações e aceitar o presente como ele realmente é e não como nós gostaríamos que ele fosse. Mas aprendemos muito, novos desafios, novas habilidades... A saúde mental nunca foi tão importante e valorizada quanto em 2020.

O mês de janeiro geralmente é marcado pela energia do novo, pela esperança de tempos melhores... a ideia de um ano inteiro para ser desfrutado nos dá energia e motivação para sonharmos e planejarmos novas metas. E é com essa energia que o mês de janeiro foi escolhido para falar de saúde mental e de sua importância em nossas vidas, o Janeiro Branco. A campanha percorre o Brasil todo levando a população mensagens de reflexão voltada para o tema.

Então vamos falar de saúde mental...

Pratique o autocuidado: você deve ser a pessoa mais importante da sua vida! Tire um tempo só para você, leia um livro, assista um filme ou uma série que você goste, encontre os amigos. Pratique uma atividade física que lhe dê prazer, se movimente... tenha bons hábitos alimentares, comece a nutrir seu corpo com alimentos saudáveis, cuide dele! Comece a olhar mais para dentro de si mesmo e reconheça e acolha suas emoções e sentimentos. Eles fazem parte de você, mas lembre-se... suas emoções não definem quem você é!

Pratique a auto-aceitação: aceite você e sua vida como ela é... isso não quer dizer acomodar, muito pelo contrário, a auto-aceitação é precondição para a mudança. Viver conscientemente é assumir a responsabilidade pelas nossas percepções e pelas nossas escolhas. Quando eu aceito minha realidade, a partir dela, eu paro de me comparar com as outras pessoas e começo a estabelecer metas e objetivos.

Eles podem e devem ser ousados e desafiadores, mas são também reais e possíveis e isso é o segredo para atingi-los e obter o sucesso.

Lembre-se: o poder é seu! Não coloque ele nas mãos de outras pessoas. **Assuma a sua vida!**

Pratique o autoconhecimento: é libertador! Como posso praticar? Lendo bons livros, assistindo a bons filmes, meditando, praticando a presença, reconhecendo suas emoções e sentimentos. **Procure ajuda profissional, faça terapia! Se cuide!**

Desejo a todos um excelente 2021 e um ótimo retorno às atividades acadêmicas! Que seja um ano próspero para todos nós! Que nós possamos viver de forma mais leve, aproveitando mais o processo e perceber que podemos ser felizes a qualquer momento da nossa vida e não esperar que a felicidade seja um fim, condicionado a um evento ou situação seja ele do passado ou do futuro.

A vida é hoje! Honre-a e sinta-se merecedor de uma vida plena!

Um grande abraço!

Dra. Fabiana Pires Teobaldo

Coordenadora do curso de Psicologia

DAPSI Psicologia - Imepac

LIGA ACADÊMICA DE PSICOLOGIA LAPSI IMEPAC ARAGUARI

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO

Conceito máximo do MEC nota 5

IMEPAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Conceito máximo do MEC nota 5

NAAP
Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

Se ame de
janeiro a janeiro

Campanha Janeiro Branco

O ano se inicia e junto com ele uma campanha de extrema importância, o Janeiro Branco: quem cuida da mente, cuida da vida; uma campanha brasileira, que teve início em 2014 com seu idealizador psicólogo Leonardo Abrahão de Uberlândia-MG, e que tem como principais objetivos o cuidado com a saúde mental, reflexões a cerca de nossas relações, nossa qualidade de vida e a busca de estratégias políticas, sociais e culturais para que o adoecimento emocional seja prevenido, conhecido e combatido em todos os campos.

E por que Janeiro? A escolha de forma estratégica desse mês se deu devido à grande ansiedade gerada pelas metas que esperamos cumprir nesse novo ano. Pois esse é, também, um período marcado pelo recomeço, podendo trazer grandes reflexões, planejamentos e mudanças. Uma oportunidade de investir em psicoeducação, de maneira que se tome consciência de suas emoções, identifique problemas e fortaleça o autocuidado.

Hoje, é como se tivéssemos uma folha ou uma tela em branco onde podemos reescrever nossas histórias. E com isso fazer uma reflexão: **O que temos feito para cuidar da nossa saúde mental?**

"Sem Saúde Mental não há paz, não há sossego, não há harmonia nas relações e nem energia para cuidar das coisas da vida, da vida da gente e da vida de quem amamos. Investir em Saúde Mental é investir em tudo aquilo que nos move, nos sustenta e nos capacita para uma vida saudável, plena e cheia de realizações de tudo aquilo que todo ser humano merece e é capaz de conquistar!" - Autor Desconhecido

Priscilla Peixoto Bijos
Psicóloga Educacional - NAAP

DAPSI Psicologia - Imepac

LIGA ACADÊMICA DE PSICOLOGIA LAPSI IMEPAC ARAGUARI

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO Conceito máximo do MEC nota 5

Precisamos falar sobre saúde mental

A atenção à saúde mental é tão importante quanto a saúde física, por isso, reconheça seus limites e procure ajuda sempre que necessário.

SAÚDE MENTAL EM NÚMEROS:

- **86%** dos brasileiros sofrem com algum transtorno mental (ansiedade ou depressão por exemplo)
- **44%** dos brasileiros dizem ter sofrido com o esgotamento mental devido ao estresse profissional
- **12 mil** suicídios acontecem anualmente no Brasil
- **13%** da população apresenta quadro de dependência química
- **25 %** das mães brasileiras sofrem com depressão pós parto
- **1 em cada 5** adolescentes brasileiros enfrenta desafios de saúde mental
- O Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas, sendo **9,3%** da população.

Dados: OMS
CTC Veda

DAPSI Psicologia - Imepac

LIGA ACADÊMICA DE PSICOLOGIA LAPSI IMEPAC ARAGUARI

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO

Conceito máximo do MEC nota 5

No atual cenário que estamos vivendo onde a tecnologia está cada vez mais presente em nosso dia a dia, temos recursos que podem nos auxiliar tanto em momentos difíceis quanto na intenção de criar novos hábitos, como a prática da meditação por exemplo. - É importante ressaltar que os aplicativos NÃO substituem o acompanhamento profissional, ele é uma ferramenta para ser usada como suporte em momentos pontuais.

• **BE OKAY -** Ansiedade – controle de respiração, botão de emergência e registros de crises.

• **COGNI -** Diário das emoções. Registros de pensamentos disfuncionais.

• **QUERIDA ANSIEDADE -** Informações, exercícios de escrita terapêutica, áudios de meditação para iniciantes e também vídeos para quem precisa acalmar imediatamente.

• **ZEN** – relaxamento/meditação.

O cuidado com nosso emocional é imprescindível, e merece dedicação nos 365 dias do ano!

Priscilla Peixoto Bijos
Psicóloga - NAAP

Quem cuida da mente, cuida da vida!

CAMPANHA JANEIRO BRANCO 2021

DAPSI Psicologia - Imepac

LIGA ACADÊMICA DE PSICOLOGIA LAPSI IMEPAC ARAGUARI

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO Conceito máximo do MEC nota 5

ANO NOVO: TEMPO DE MUDAR NOSSA ROTA DO DIA A DIA

Tempo, recurso preciso, nossos dias estão cada vez mais exigentes com sua gestão, além de ser considerado que a satisfação pessoal está intimamente relacionada a esta área. Portanto, iniciar o novo ano conhecendo as boas práticas em administrar o tempo com sabedoria, como desenvolver estratégias de gestão de tempo, nos auxiliará a obter o equilíbrio necessário entre a vida profissional e pessoal.

Consequentemente, na busca de bem-estar e saúde física e mental. Esse contexto, nos faz refletir acerca da forma como temos administrado nosso dia a dia, mesmo tendo a sensação de que falta tempo para executar todas as atividades propostas nas agendas diárias. Percebemos que a frase mais usada e ouvida, na atualidade é - “não tenho tempo”. Tendo em vista que todos os dias têm as mesmas 24 horas diárias, nosso esforço deverá ser voltado à “otimização e gerenciamento de tempo, o que poderá tornar as pessoas mais capazes de aproveitarem o tempo para seus objetivos propostos”. (Feldman, 2015).

Torna-se necessário, dessa forma, escolher uma ferramenta de planejamento para registrar as atividades diárias que poderão ser classificadas em três tipos: tarefas (o que se faz), compromissos (ações particulares) e conhecimento (qualquer gênero de informação). Ressalta-se que a organização das atividades contribuirá com o rendimento do tempo, de forma a se concentrar no importante, reduzir o urgente e minimizar o circunstancial.

Para Christian (2013), isso só pode ser feito se você utilizar uma ferramenta de planejamento adequada às suas características pessoais e aplicá-la à sua rotina; do contrário, as urgências aparecerão a todo momento, e você estará imerso no caos.

O primeiro passo na escolha de uma ferramenta de planejamento é conhecer o seu estilo para encontrar o meio que mais combine com sua personalidade e que o faça sentir à vontade.

Christian (2013), divide as pessoas em três estilos para definir a ferramenta ideal de cada uma delas: 1) estilo sensorial, são aquelas pessoas que precisam de contato físico com as coisas do dia a dia; 2) estilo high-tech, são os adeptos às novas tecnologias; 3) estilo misto, são aqueles que combinam bem os estilos sensorial e high-tech.

Além desse método, ter o hábito de listar as atividades a serem realizadas, pode ajudar a economizar o tempo, uma vez que, já sabendo o que fazer não precisa perder tempo pensando no que deverá ser feito. É possível elaborar a lista de acordo com a prioridade das atividades a serem realizadas, colocando tarefas inadiáveis e/ou que precisam de uma atenção maior à frente das tarefas que poderão ser cumpridas depois, com planejamento para que estas sejam executadas pontualmente, sem procrastinação.

Lembrando, que procrastinação é o ato de deixar as atividades de lado, para serem realizadas depois, isso costuma acontecer ora quando não há planejamento das atividades, ora quando organizada de forma equivocada. Esse comportamento pode levar a uma sobrecarga de compromissos, tendo como possível consequência a desmotivação e a realização de trabalhos com excelência comprometida.

Considerando, a administração do tempo essencial para termos menos estresse e mais qualidade de vida, sugere-se a criação de um plano de ação na sua agenda para que possa desfrutar mais, dos prazeres que a vida oferece.

Para finalizar, uma reflexão, ter o controle sobre o nosso tempo é libertador.

Referências:

Barbosa, C. **60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo.** Rio de janeiro: Sextante, 2013.

Feldman, R.S. **Introdução à psicologia**. 10 ed. Porto Alegre: AMGH EDITORA LTDA, 2015.

Ivana Cardoso de Melo
Psicóloga Professora nos cursos de Psicologia e Medicina

Saúde Mental de Estudantes Universitários

Muitas pessoas, desde muito jovens, assumem uma rotina com escola, cursinho e mais algumas horas de estudo. O sonho de muitos é passar em cursos concorridos como o de Medicina, por exemplo. A sensação de competição começa a ser sentida muito cedo, o que gera a sensação de um ambiente hostil: *"A qualquer momento alguém vai roubar a minha vaga"* ou *"Alguém irá me ultrapassar"*, favorecendo o estresse que, em tese, só será aliviado quando o indivíduo, então, se adaptar a este meio estressor. Mas, não é o que ocorre.

A infindável sucessão de desafios faz a manutenção diária da ansiedade e dificultam o desenvolvimento de habilidade socioemocionais para lidar com os desafios ou adaptar-se. Tudo isso acarreta vários sintomas que podem ser psicológicos, físicos, emocionais...inquietação, fadiga, insônia... Às vésperas dos vestibulares a pressão aumenta. Os pais e o cursinho cobram resultados e, com isso, a maratona começa: mais horas de estudo, menos horas de sono, crises de depressão e ansiedade são disparados. E, ao contrário do que se pensa, ao entrar na faculdade a cobrança não para.

Ao entrar na faculdade o calouro começa o malabarismo de equilibrar vida social, acadêmica, familiar e amorosa. Esse quadro pode ser o provável gatilho para que a saúde mental dos alunos universitários entre em crise. As IES têm percebido isso através de fatos ocorridos com alunos, dentro e fora das faculdades, tais como crises de pânico, depressão, automutilação, tentativas de autoextermínio, etc.

Assim, estratégias de cuidado, para aqueles que a saúde mental já está comprometida e preventivas, têm sido pensadas, após terem contabilizado tais problemas em decorrência do adoecimento psíquico de seus alunos. Ações preventivas e de cuidado, em parceria com estudantes, podem gerar projetos que tragam bons resultados.

DAPSI Psicologia - Imepac

LIGA ACADÊMICA DE PSICOLOGIA LAPSI IMEPAC ARAGUARI

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO

Conceito máximo do MEC nota 5

Um exemplo é este mês, com a campanha Janeiro Branco, onde o NAAP vem promovendo ações e traçando metas para o cuidado da saúde mental de sua Comunidade Acadêmica, assim como acontecerá no decorrer de todo ano letivo com campanhas como Setembro Amarelo, e outras ações promovidas de acordo com as demandas identificadas.

Juliano Marques
Psicólogo Coordenador do NAAP

DAPSI Psicologia - Imepac

LIGA ACADÊMICA DE PSICOLOGIA LAPSI IMEPAC ARAGUARI

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO Conceito máximo do MEC nota 5

Reflexão Docente

A pandemia da Covid-19 que acomete populações de todo o planeta, está causando danos humanos, econômicos e sociais sem precedentes.

A experiência do isolamento/quarentena/distanciamento a que estamos sendo submetidos, independentemente de como está ocorrendo para cada um de nós, configura-se em uma condição de extremo estresse que vem impactando mentes, desordenando sociedades e potencializando o surgimento de transtornos mentais.

Por outro ângulo, esse caos na saúde pública mundial provocado pelo novo coronavírus, também mostra um outro lado dessa triste história, ou seja, revela a capacidade empreendedora, criativa, reativa e inventiva de pessoas, que apesar das experiências traumáticas estão conseguindo manter a saúde mental e encontrar oportunidades de desenvolvimento em meio à desordem da dita “normalidade”. Vale comentar ainda, do impacto de bem-estar gerado pelo exercício da solidariedade durante esse período de perdas para o vírus, onde a empatia tem sido vivida por muita gente.

Diante desse cenário complexo, o fato é que desejamos, o quanto possível, retomar o curso de nossas vidas, mesmo desafiados a redimensionar o nosso senso de coletivo. É sabido que as medidas de higiene, sanitização, distanciamento e cuidados no convívio entre pessoas continuarão nos acompanhando por algum tempo, mesmo depois da vacinação. Contudo, precisamos iniciar a caminhada, ao longo da qual vamos acolhendo mutuamente os sentimentos, olhando para tudo que está sendo vivido, resignificando emoções e, com confiança, estabelecendo novas rotas e objetivos.

No caso do retorno às atividades escolares presenciais, mesmo num modelo de transição gradual seguro e (re)adaptativo, existe uma certa tensão, o que é totalmente compreensível e esperado.

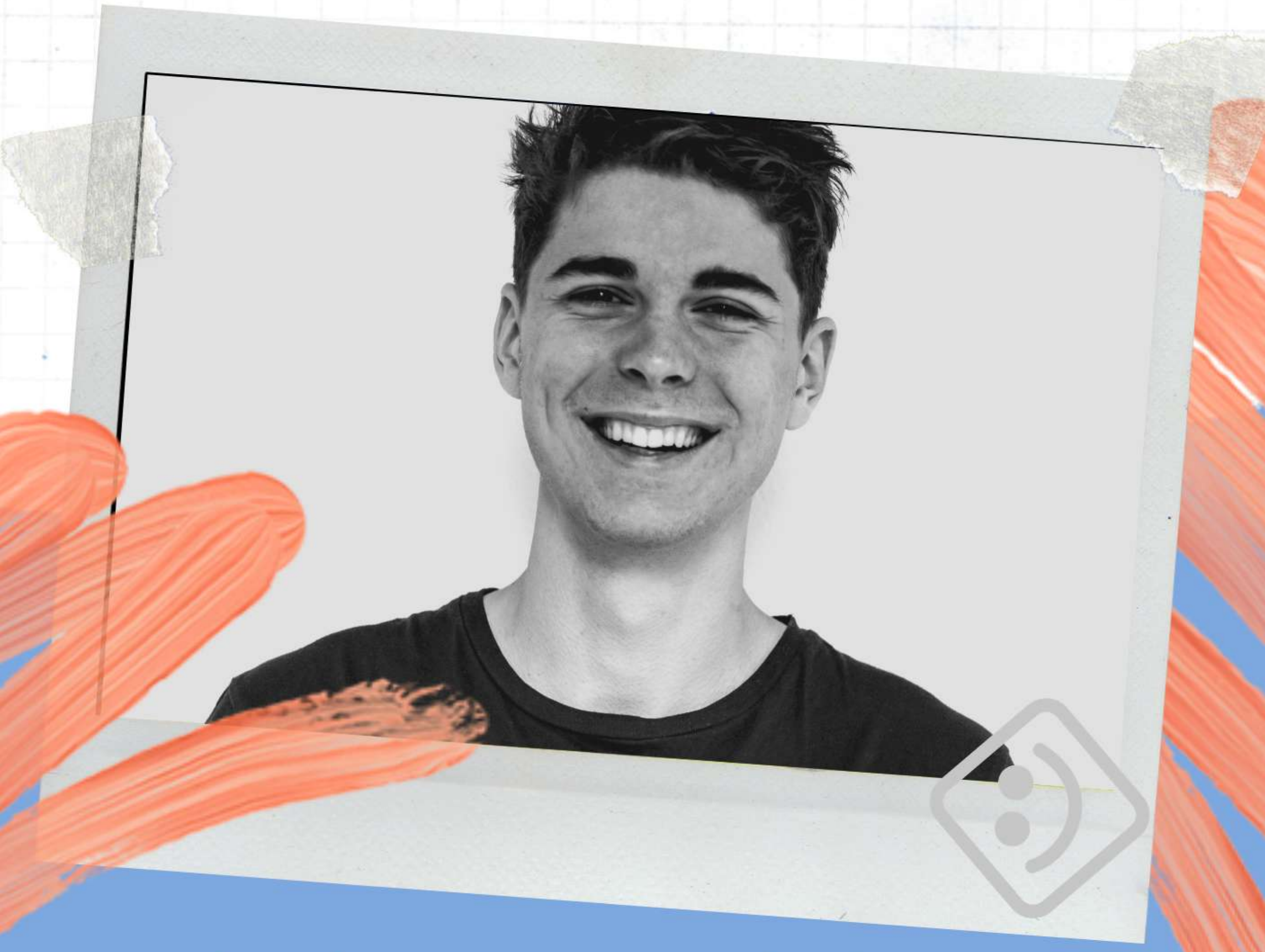
Podem surgir também, algumas indagações: Como deverá ser o cotidiano universitário sem aproximação e calor humano? Em quais condições cada um de nós estará retornando? Qual será o modelo de transição adotado? Para enfrentar essas questões precisaremos assumir uma atitude aberta para criar uma ambiência favorável e de acolhimento afetivo, onde possamos desbloquear nosso mindset de crescimento e explorar diferentes descobertas e possibilidades interativas.

Muito do que mudou acelerado pela crise mundial, inclusive em nós mesmos, não regredirá ao estado anterior. Precisamos criar redes de apoio e encontrar motivação dentro das condições atuais, no que é possível fazer de melhor hoje, sem permitirmos que sejamos dominados pela sensação paralisante da desesperança, da perda, trazida pela pandemia.

Esse é um tempo que vai passar, portanto, vamos nos cuidar, cuidar do próximo e sair dessa experiência da melhor forma possível!

Rejane Cristina Rubio Rodrigues da Cunha
Assessora Pedagógica

O que você faz para cuidar da sua saúde mental?



"Quando as coisas não andam bem na sua cabeça, elas não andam bem em lugar nenhum"

TODO CUIDADO CONTA

Janeiro Branco 2021

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO

Conceito máximo do MEC nota 5

NAAP

Mais um ano letivo se inicia... com ele, novas perspectivas, expectativas, novos projetos e desejos. Estamos certos de que, apesar dos desafios, que são contínuos e necessários, já alcançamos avanços muito importantes e juntos faremos de cada desafio uma oportunidade de aprendizagem e crescimento!

SEJAM BEM VINDOS!

Equipe Editora

Se formos livres por dentro, nada nos aprisionará por fora.

#JaneiroBranco