

Emocional **MENTE**

**ASSUMINDO O CONTROLE DA SUA VIDA: CAMINHOS
PARA A SAÚDE EMOCIONAL.**

**Realização:
Laís Peraçoli e Natália Teixeira**



SAÚDE MENTAL

Você sabia?

- Mais de 300 milhões de pessoas sofrem de ansiedade no mundo;
- 280 milhões de pessoas sofrem de depressão;
- Segundo OMS (2023) 72% da população brasileira sofre com alterações no sono;
- OMS (2022) 1 a cada 8 pessoas vivem com alguma condição de prejuízo a saúde mental;
- 71% das pessoas em surto psicótico não recebem serviços de saúde mental.

Ainda segundo OMS (2022): Antes da pandemia, em 2019, cerca de 970 milhões de pessoas no mundo estavam vivendo com um transtorno mental, 82% dos quais estavam em países de baixa e média renda.

Você já ouviu falar que:

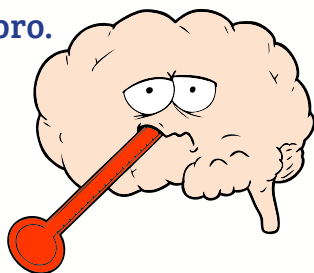
- Psicólogo é coisa de louco;
- Depressão é frescura;
- Depressão é falta de Deus;
- Psicólogo é coisa de gente fraca;
- Saúde mental é luxo.

Falas como essas podem dificultar ainda mais a busca por ajuda profissional e potencializar o efeito da demanda e como consequência diminuir a qualidade de vida das pessoas.

TRANSTORNOS MENTAIS

Todo órgão do nosso corpo adoece, isso não é diferente com o nosso cérebro.

Porém, quando nosso cérebro adoece não chamamos de doença, pois doença é o nome que damos para aquilo que possui uma causa definida, por exemplo, a dengue, que sua causa é bastante conhecida, um vírus transmitido pela picada do "mosquito *Aedes aegypti*".



Já os transtornos mentais não possuem uma única causa definida, isso porque o que causa um transtorno mental são vários fatores interligados, como biológicos, psicológicos e sociais (hereditariedade, história de vida, ambiente, personalidade, etc).

Transtorno mental (também chamados de transtornos psiquiátricos ou psicológicos) é uma disfunção caracterizada por uma perturbação clinicamente significativa na cognição, na regulação emocional ou no comportamento de um indivíduo que reflete uma alteração nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento subjacentes ao funcionamento mental.

TRANSTORNOS MENTAIS

Os Transtornos Mentais afetam diretamente o pensamento, os sentimentos, as percepções, as sensações, os comportamentos e o modo como nos relacionamos com os outros e com o mundo, já que é no nosso cérebro que tudo isso se constitui.

Os mais comuns são:

Depressão;

Transtornos Bipolar;

Transtorno de Ansiedade Generalizada;

Transtorno de Ansiedade Social;

Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC);

Transtorno de Pânico;

Fobias Específica;

Transtornos relacionados a substâncias;

TDAH;

Transtorno de Personalidade Borderline;
entre outros.



TRANSTORNOS MENTAIS

O diagnóstico é extremamente importante para que possamos traçar uma linha de tratamento adequada, buscando obter uma melhora na sua qualidade de vida. Os profissionais habilitados tanto pelo diagnóstico quanto pelo tratamento dos transtornos mentais são o **PSICÓLOGO E O PSIQUIATRA**.

Mas, será que preciso esperar chegar em uma condição de diagnóstico de um transtorno propriamente dito para então me dedicar a isso?

A resposta é NÃO.

Isso porque, não ter nenhum transtorno mental não é garantia de ter **SAÚDE MENTAL**.

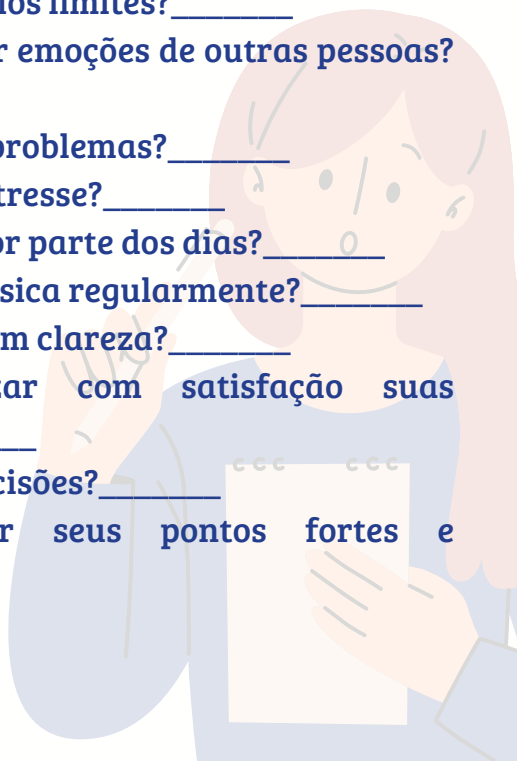
Saúde mental tem a ver com o nível de qualidade de vida cognitiva e/ou emocional.

Além disso, lembra que a causa do transtorno mental é multifatorial? No meio desses fatores existem alguns que podemos trabalhar para diminuir a probabilidade de desenvolver um transtorno um dia, ou seja, trabalhar na prevenção, focando naqueles fatores que estão sobre o nosso controle, como por exemplo, o estilo de vida, as habilidades de enfrentamento, gerenciamento de estresse e resolução de problemas.

TESTE SUA SAÚDE MENTAL

RESPONDA SIM OU NÃO

1. Você consegue se expressar quando algo não sai como esperado? _____
2. Você está satisfeito com a qualidade das suas relações? _____
3. Você consegue falar não quando necessário? _____
4. Você tem se sentido disposto no seu dia-a-dia? _____
5. Você é capaz de identificar e compreender suas próprias emoções? _____
6. Você conhece seus próprios limites? _____
7. Você é capaz de perceber emoções de outras pessoas? _____
8. Você consegue resolver problemas? _____
9. Você sabe gerenciar o estresse? _____
10. Você dorme bem na maior parte dos dias? _____
11. Você pratica atividade física regularmente? _____
12. Você consegue pensar com clareza? _____
13. Você consegue realizar com satisfação suas atividades diárias? _____
14. Você consegue tomar decisões? _____
15. Você sabe reconhecer seus pontos fortes e qualidades? _____



TESTE SUA SAÚDE MENTAL

Resultado:

Se você respondeu NÃO para 2 itens ou mais significa que sua qualidade de vida está prejudicada e sua saúde mental em risco. Quanto mais NÃO você respondeu, mais prejudicada está sua saúde mental.

Se esse for o seu caso, não se preocupe, nas próximas páginas você aprenderá tudo que precisa para reestabelecer sua saúde mental e ter qualidade de vida.



SAÚDE MENTAL

UM OLHAR DE PREVENÇÃO

Ter qualidade de vida é ter seu cérebro funcionando adequadamente, pois assim ele conseguirá produzir comportamentos funcionais, emoções adequadas e pensamentos realistas.

ATENÇÃO!

Ter saúde mental não significa ficar feliz o tempo todo.

Você não se “livrará” do medo ou da ansiedade. Afinal, essas emoções são imprescindíveis para nossa vida.

Você conhecerá mais sobre as emoções nas próximas paginas.



MAS, preciso te dizer uma coisa: TODO RESULTADO DEPENDE DE UM COMPORTAMENTO. E, todo e qualquer comportamento é produzido PELO NOSSO CÉREBRO. Assim como o coração bombeia sangue o tempo todo em nosso corpo, o nosso cérebro produz inúmeros comportamentos o tempo todo, sejam eles saudáveis ou não.

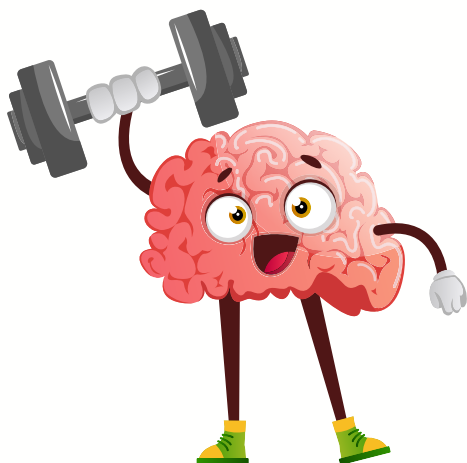
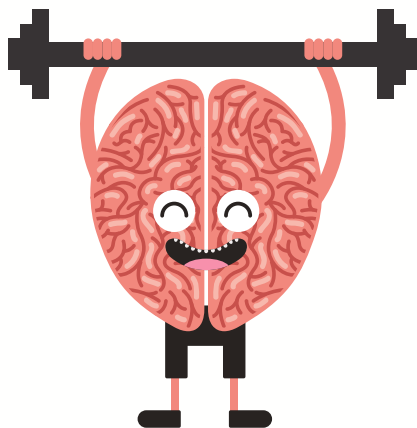
Para que seu cérebro funcione adequadamente e você tenha saúde mental e qualidade de vida, você precisará se atentar em atender alguns pilares:

5 PILARES DA SAÚDE MENTAL

1 ATIVIDADE FÍSICA

Seu cérebro precisa estar em um corpo ativo para ser capaz de liberar alguns componentes importantes que ajudará você a regular seu estado de humor, pensar melhor, melhorar seu sono, etc.

Nosso corpo foi projetado para ser ativo e, uma vida sem atividade física regular pode contribuir para o desenvolvimento de insônia, depressão, demência e alzheimer.



VOCÊ SABIA?

Um estudo recente mostrou que **POUCA MASSA MUSCULAR** (independente da quantidade de gordura corporal), resulta em maior declínio na atenção, raciocínio e autocontrole.

2

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A nossa nutrição impacta muito no funcionamento do nosso cérebro, já que todas as células do nosso corpo se alimentam dos nutrientes fornecidos pelos alimentos, principalmente os naturais e não-processados: vegetais, frutas, proteínas, água, etc.

Uma alimentação rica em nutrientes de qualidade dará ao seu cérebro as condições necessárias para funcionar na sua máxima potencialidade. E isso resultará na sua energia, disposição, estado emocional, memorização, atenção, entre outros.



3

SONO DE QUALIDADE

Durante o sono o cérebro não está descansando e recuperando sua energia, pelo contrário, neste momento está bastante ativo, realizando funções importantes:

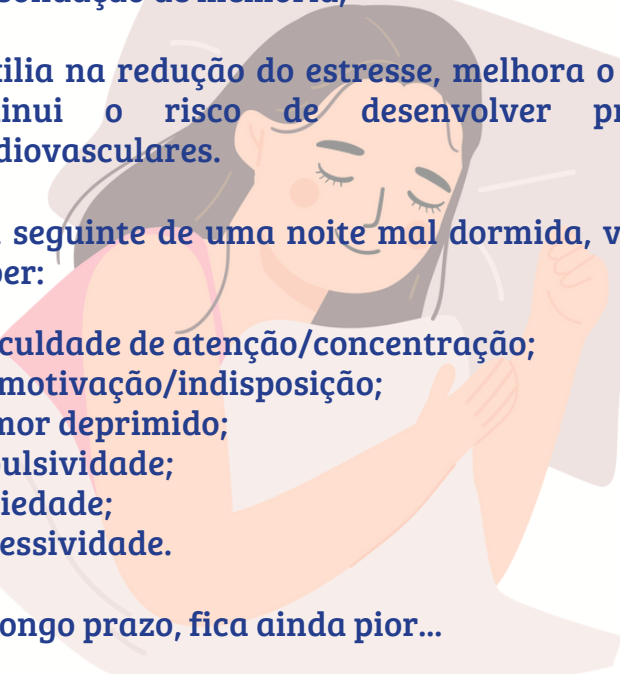
- Reposição de energias, regulação do metabolismo, crescimento muscular, fortalecimento do sistema imunológico, secreção e liberação de hormônios, consolidação de memória;
- Auxilia na redução do estresse, melhora o humor e diminui o risco de desenvolver problemas cardiovasculares.

No dia seguinte de uma noite mal dormida, você pode perceber:

- Dificuldade de atenção/concentração;
- Desmotivação/indisposição;
- Humor deprimido;
- Impulsividade;
- Ansiedade;
- Agressividade.

Mas a longo prazo, fica ainda pior...

- Riscos de desenvolver quadros clínicos sérios: depressão, infecções, diabetes, doenças neurodegenerativas, e até o risco de morte por qualquer causa (exemplo: acidente de carro) aumenta bastante.



3

SONO DE QUALIDADE

Zzz

A qualidade do sono está diretamente ligada à qualidade de vida do ser humano. Inclusive, um sono de qualidade é um fator protetivo para o desenvolvimento de vários transtornos, como por exemplo a depressão.

MAS, COMO DORMIR BEM?

Veja abaixo práticas de HIGIENE DO SONO que vão melhorar a qualidade do seu sono:

- Crie um ambiente propício ao sono. Mantenha o quarto escuro e silencioso. Tenha uma cama confortável;
- Evite atividades estimulantes perto do horário de dormir: exercícios intensos, ficar no celular e televisão;
- Vá para a cama somente para dormir: não fique assistindo televisão, comendo, lendo um livro deitado na cama;
- Evite cochilos longos durante o dia;
- Evite alimentos estimulantes no período da noite: canela, café, chocolate, excesso de açúcar (Não é bom ingerir café após as 15 horas);
- Evite o consumo de tabaco pelo menos 2 horas antes de dormir;
- Exponha-se a luz do sol diariamente;
- Mantenha um horário regular para dormir e para acordar. Crie uma rotina que garanta a quantidade de horas necessárias de descanso;
- Crie uma rotina com atividades relaxantes antes de deitar: respiração, oração, automassagem, meditação;
- Evite o consumo de álcool.

4

SOCIAL

Formar e manter conexões sociais com outros seres humanos é muito importante, pois somos seres coletivos, precisamos estar inseridos em um contexto de relações sociais.

Ter conexões sociais de qualidade é, inclusive, um fator protetivo contra vários transtornos psiquiátricos e suicídios.

Por isso, invista em relações sociais saudáveis.



5 GERENCIAR O ESTRESSE

É inevitável que situações surjam e nos gerem estresse, porém nosso cérebro precisa ser capaz de lidar com isso. Para isso, será necessário desenvolver habilidades emocionais e psicológicas, como capacidade de resolver problemas, manejo das emoções, etc.

Um dos primeiros passos para gerenciar o estresse é entender como sua mente funciona. Isso porque, mais importante do que as coisas que nos acontece é a forma como lidamos com ela. Pois, nosso pensamento irá influenciar em como nos sentimos e como nos comportamos. Logo, para mudar uma emoção e um comportamento, você precisará aprender a modificar como você pensa.



Outro passo importante para gerenciar o estresse é aprender a manejar suas emoções e sentimentos, porém para isso você precisará conhecer minimamente sobre elas.

É isso que você aprenderá nas próximas páginas.

O QUE SÃO EMOÇÕES?

As emoções são respostas do nosso organismo frente às coisas que acontecem.

Existe uma área do nosso cérebro que é responsável por ativar essas emoções. O administrador das emoções - SISTEMA LÍMBICO.

Quando as emoções são ativadas, o sistema límbico ativa nosso sistema nervoso e libera alguns hormônios na nossa corrente sanguínea, que farão com que tenhamos uma ação e isso gerará diversas sensações físicas.

As emoções são universais, ou seja, TODOS sentem, e todas elas possuem uma função específica no nosso organismo, sendo portanto, muito importante na nossa vida.

Existem centenas de emoções ou sentimentos. Porém, existem as emoções primárias e as secundárias (como as cores).

As emoções primárias são: medo, raiva, tristeza, nojo e alegria.

Aprenda a função delas na próxima página.



FUNÇÃO DAS EMOÇÕES

Raiva: Resposta a percepção/interpretação de injustiça.



O sangue flui para as mãos, tornando mais fácil golpear o inimigo, os batimentos cardíacos ficam acelerados e uma onda de hormônios (adrenalina) gera mais energia com objetivo de sair da situação.

Medo: Resposta a uma ameaça/perigo que pode ser real ou percebida.

O Sangue flui para as pernas e braços para lutar ou correr e assim proteger a sua vida.



Felicidade: Satisfação, pertencimento, alcance de objetivo.

Sensação de tranquilidade, relaxamento. O cérebro inibe sentimentos negativos e favorece o aumento da energia existente.



FUNÇÃO DAS EMOÇÕES

Tristeza: Ajustamento a uma grande perda, como morte de alguém ou uma decepção significativa.

Resulta em perda de energia e entusiasmo pelas atividades/ diversões e prazeres. Quando a tristeza é profunda, a velocidade metabólica do corpo fica reduzida. Gera reflexão e promove aprendizados importantes para a mudança de comportamentos.



Nojo: A principal função é evitar qualquer tipo de estímulo que possa provocar uma intoxicação ou contaminação.



Além das questões físicas (como ingestão), essa emoção também está associada a um caráter mais social: um exemplo são situações, comportamentos ou pessoas tóxicas ou repugnantes.



TESTE SUA MATURIDADE EMOCIONAL

RESPONDA SIM OU NÃO

1. Você conhece a maior parte das emoções que existem? _____
2. Você é capaz de identificar o que sente? _____
3. Você é capaz de nomear corretamente como se sente? _____
4. Você consegue compreender a função das suas emoções e usá-las como aliadas na sua vida? _____
5. Você consegue se acolher e se validar pelo que sente? _____
6. Você é capaz de perceber as emoções de outras pessoas? _____
7. Você consegue se acalmar quando sente uma emoção intensa? _____
8. Você consegue pensar antes de agir quando sente uma emoção desagradável? _____
9. Você é capaz de identificar o que gerou suas emoções? _____
10. Sabe implementar ações positivas para lidar com suas emoções? _____
11. Você aceita todas as suas emoções? _____

EXERCÍCIO 2

Cerca de 3 vezes ao dia, pare e se pergunte: “O que estou sentindo agora?”. Você pode usar a lista anterior para encontrar uma emoção que mais corresponde o que está sentindo. Faça um registro semanal.

DATA	MANHÃ	TARDE	NOITE

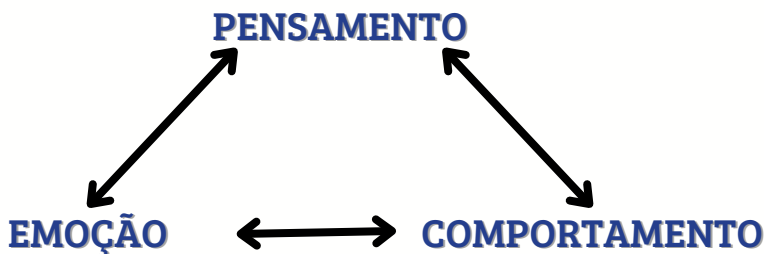
Depois avalie o resultado. Há um padrão? Quais emoções você mais sente? Suas emoções mudam ao longo do dia? Que situações ativaram suas emoções? Qual a função delas? O que será que elas estavam te notificando?

O PODER DO PENSAMENTO

Temos inúmeros pensamentos o tempo todo.

Os pensamentos são automáticos e aparecem na nossa mente sem que tenhamos controle. Eles são as interpretações que nossa mente faz das situações que vivenciamos. Seja situações externas ou internas, sempre estamos pensando alguma coisa.

Esses pensamentos (ou seja, nossa forma de enxergar as coisas) são capazes de gerar emoções e também comportamentos.



Porém, nem tudo que pensamos é 100% verdadeiro. Isso porque, nossos pensamentos são apenas hipóteses e não fatos. Essas hipóteses são geradas com bases nos aprendizados que já possuímos (nossas crenças). Logo, em algumas vezes, nossa mente distorce a realidade gerando pensamentos que chamamos de “distorções cognitivas”.

DISTORÇÕES COGNITIVAS

É como se estivéssemos sempre com um óculos para enxergarmos as situações, ou seja, a realidade que percebemos será sempre através dessa lente e o que pode acontecer é essa lente estar um pouco desajustada, suja, embaçada ou com uma cor diferente, que acaba interferindo em como a gente percebe a situação.

o que acontece nas distorções é que temos a tendência de completar as informações e gerar hipóteses, mas não temos certeza delas.

Nosso cérebro só processa a informação que colocamos nele, e a informação que colocamos nele são os pensamentos, então aquilo que teoricamente é uma hipótese começa a ser processado como uma realidade e é por isso que isso afeta a maneira como nos sentimos e o que fazemos.



Logo, não podemos acreditar de imediato em tudo que pensamos.

O que precisamos primeiramente é saber identificar nossos pensamentos e depois encará-los como hipóteses e não como fatos e então duvidar, questionar a si mesmo para tentar aproximar nosso ponto de vista o mais próximo da realidade possível. Pois assim, teremos emoções mais adequadas e comportamentos melhores.

DISTORÇÕES COGNITIVAS

Veja alguns exemplos de pensamentos distorcidos que costumamos ter:

Catastrofização – Pensar que o pior de uma situação irá acontecer sem levar em consideração a possibilidade de outros desfechos. Acreditar que o que aconteceu ou irá acontecer será terrível e insuportável. Eventos negativos que podem ocorrer são tratados como catástrofes intoleráveis, em vez de serem vistos em perspectiva.

Exemplo: “Perder o emprego será o fim da minha carreira.”
“Eu não suportarei viver sem ele.”

Pensamento TUDO OU NADA – Ver a situação em duas categorias apenas, mutuamente exclusivas, em vez de um continuum. Perceber eventos ou pessoas em termos absolutos.

Exemplo: “Eu cometi um erro, logo meu rendimento foi um fracasso.” “Comi mais do que pretendia, então estraguei completamente minha dieta.”

Leitura Mental – Presumir, sem evidências, que sabe o que os outros estão pensando, desconsiderando outras hipóteses possíveis. Ou então, presumir que os outros sabem o que eu penso.

Exemplo: “Ele sabe que eu não gosto de ser tocada assim.”
“Eles não gostaram da minha apresentação.” “Ela não está gostando da minha conversa.”



Treine a habilidade de pensar sobre seu próprio pensamento para enxergar as coisas de forma mas realista (com o óculos limpo) através da identificação do que você pensa.

Sempre que sentir uma emoção desagradável ou tiver um comportamento ruim, responda essas perguntinhas:

O que aconteceu? _____

O que eu senti? _____

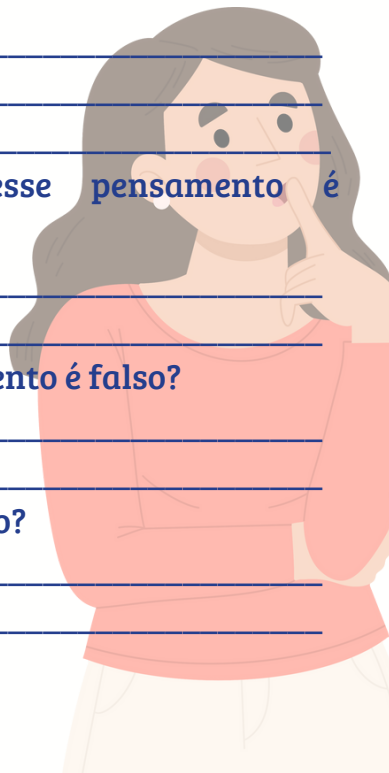
O que passou pela minha mente (o que pensei) no momento que isso aconteceu?

O que eu fiz? _____

Quais evidências (fatos) que esse pensamento é verdadeiro?

Quais evidências de que esse pensamento é falso?

Qual outra maneira de olhar para isso?



CONCLUINDO...

Então, podemos dizer que para conseguir ter uma boa qualidade de vida é necessário garantir esses pilares básicos:

- 1 - Sono de qualidade;
- 2 - Alimentação saudável;
- 3 - Prática regular de atividade física;
- 4 - Capacidade de gerenciar estresse;
- 5 - Conexões sociais;
- 6 - Regulação emocional - capacidade de compreender e manejar bem as emoções;
- 7 - Metacognição - capacidade de identificar, questionar, modificar pensamentos ditorcidos.

Quando observamos dessa maneira, podemos imaginar que são muitas coisas para trabalhar, mas é crucial ressaltar que tudo isso parte de PEQUENOS PASSOS.

Aqui você encontra um arsenal de ferramentas que você pode já começar a aplicar hoje. Vá as poucos, no seu tempo, incluindo uma mudança por vez, o importante é começar de alguma forma.

Ah, um recado: não subestime a importância das pequenas coisas. Faça o básico bem feito e você já colherá muitos resultados.

Mas, e se mesmo aplicando tudo isso eu ainda tiver sintomas/problemas emocionais?

Nesse caso, o mais indicado será você buscar uma avaliação psicológica para poder realizar um tratamento.

TODO MUNDO PRECISA DE TERAPIA?

Alguns acreditam que todos precisam fazer terapia. A verdade é que nem todo mundo **necessariamente** precisa de terapia, pois algumas pessoas através de aprendizado e dedicação vão conseguir desenvolver esses recursos emocionais e psicológicos por conta própria.

Já outras terão mais dificuldades e se beneficiarão de um processo de terapia.

Agora, para aqueles que possuem um transtorno mental a terapia entra como obrigatória no tratamento.

Mas, atenção!

Talvez não seja todo mundo que precisará de terapia, mas todos deverão, necessariamente, cuidar da sua saúde mental. A terapia é um dos meios de se fazer isso, mas existem outros, como por exemplo, através de cursos, estudos e aprofundamentos que cada um pode buscar por conta própria e se aplicar.



TODO MUNDO PRECISA DE TERAPIA?

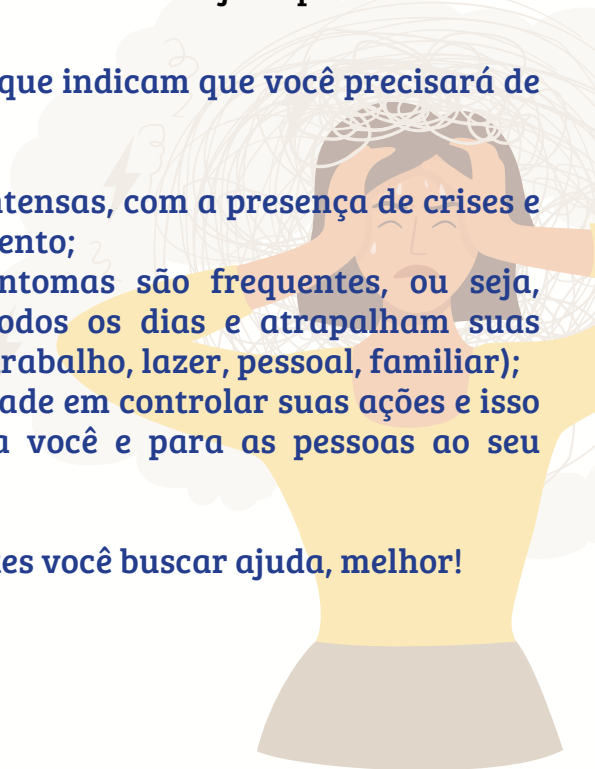
Seria a mesma coisa de um personal trainer, por exemplo, todo mundo precisa de um personal para cuidar da sua saúde física? Não necessariamente. Algumas pessoas até conseguirão realizar a atividade física sozinha, outras terão alguma disfuncionalidade e necessitarão de um personal no tratamento da sua disfunção e outras terão alguma dificuldade e optarão por ter esse recurso, mas todo mundo deve realizar alguma atividade física para ter saúde e qualidade de vida.

Mas como sei quando devo buscar ajuda profissional?

Esses são alguns sinais que indicam que você precisará de uma ajuda psicológica:

- Suas emoções são intensas, com a presença de crises e geram muito sofrimento;
- Suas emoções e sintomas são frequentes, ou seja, acontecem quase todos os dias e atrapalham suas atividades diárias (trabalho, lazer, pessoal, familiar);
- Você possui dificuldade em controlar suas ações e isso gera prejuízos para você e para as pessoas ao seu redor;

Lembre-se: o quanto antes você buscar ajuda, melhor!



QUALQUER TERAPIA SERVE?

Existem diversas terapias diferentes, algumas são psicológicas e outras nem tem a ver com a psicologia.

Alguns exemplos de terapias que **NÃO SÃO PSICOLOGIA**, são as chamadas **terapias alternativas** (nome que se dá a qualquer prática que carece de plausibilidade biológica e não foi testado, não é testável ou já foi provada sua ineficiência):

- Reiki;
- Terapias Holísticas;
- Terapia Familiar;
- Terapia Familiar Sistêmica;
- Hipnoterapia;
- Florais.

Dentro da psicologia também existem várias terapias, porém nem todas possuem o mesmo nível de eficácia.

Algumas pessoas não sabem, mas a psicologia é uma ciência e seus tratamentos passam por estudos científicos, assim como uma medicação, por exemplo. Através desses estudos conseguimos medir o nível de eficácia de um tratamento, ou seja, a probabilidade de resultado de um determinado tratamento.



TERAPIAS PSICOLÓGICAS

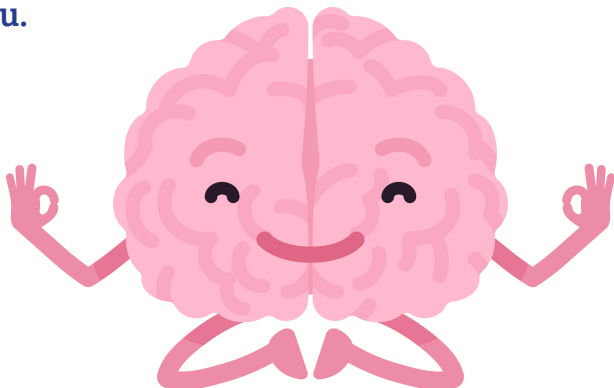
Alguns exemplos de terapias psicológicas são:

- Psicanálise;
- Humanista Existencial;
- Gestalt;
- Psicodrama;
- Junguiana;
- Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

Atualmente a terapia que mais possui evidências científicas para tratar a maior parte dos transtornos mentais, como por exemplo, ansiedade, depressão, transtorno bipolar etc, é a terapia cognitivo comportamental (TCC), sendo considerada inclusive padrão ouro de tratamento para muitas condições psicológicas.

Cuidado!

Lembre-se que os profissionais habilitados para diagnosticar, tratar os transtornos mentais e cuidar da sua saúde mental são: psicólogos e psiquiatras, logo tenha cautela na mão de quem você irá colocar o seu cérebro, afinal cérebro é igual coração, só temos um. Por isso, cuide bem do seu.



REFERÊNCIAS

Beck, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3ª ed. Porto Alegre, 2022.

Kim E. et al. Irisin reduces amyloid- β by inducing the release of neprilysin from astrocytes following downregulation of ERK-STAT3 signaling. *Neuron*. 2023 Nov 15;111(22):3619-3633.e8. doi: 10.1016/j.neuron.2023.08.012. Epub 2023 Sep 8. PMID: 37689059.

Leahy, Robert L. Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta. 2ª ed. Porto Alegre, 2019.

Tessier AJ. et al. Association of Low Muscle Mass With Cognitive Function During a 3-Year Follow-up Among Adults Aged 65 to 86 Years in the Canadian Longitudinal Study on Aging. *JAMA Netw Open*. 2022 Jul 1;5(7):e2219926. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2022.19926. PMID: 35796211; PMCID: PMC9250053.

EmocionalMENTE

Esse é um e-book bônus aos participantes do Evento EmocionalMente que aconteceu em Barra Bonita/SP no dia 31/01/2024.

REALIZAÇÃO:



Laís Fernanda Peraçoli Cestari
Psicóloga



Natália Teixeira de Lima Cestari
Psicóloga

APOIO:

