



GUIA PRÁTICO DE SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO PARA PREVENÇÃO DAS LESÕES TECIDUAIS

Gustavo de Carvalho Chaves
Fiorita Gonzales Lopes Mundim
Adriana Rodrigues dos Anjos Mendonça



PPGPCAS
Programa de Pós-graduação
Profissional em Ciências
Aplicadas à Saúde
Mestrado e Doutorado • UNIVÁS

**GUIA PRÁTICO DE
SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE
AUTOCUIDADO PARA PREVENÇÃO
DAS LESÕES TECIDUAIS**





AVALIAÇÃO, PARECER E REVISÃO POR PARES

Os textos que compõem esta obra foram avaliados por pares e indicados para publicação.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Bibliotecária responsável: Maria Alice Benevidez CRB-1/5889

E26

Guia Prático de Saúde Mental e Estratégias de Autocuidado para Prevenção das Lesões Teciduais [recurso eletrônico] / Gustavo de Carvalho Chaves, Fiorita Gonzales Lopes Mundim, Adriana Rodrigues dos Anjos Mendonça. – 1.ed. – Curitiba-PR, Editora Bagai, 2025, 27 p.

Recurso digital.

Formato: e-book

Acesso em www.editorabagai.com.br

ISBN: 978-65-5368-690-8

1. Saúde Mental. 2. Autocuidado. 3. Lesões Teciduais.

I. Chaves, Gustavo de Carvalho.

II. Mundim, Fiorita Gonzales Lopes.

III. Mendonça, Adriana Rodrigues dos Anjos.

10-2025/101

CDD 613

Índice para catálogo sistemático:

1. Saúde Mental: Estratégias; Autocuidado; Prevenção. - 613



<https://doi.org/10.37008/978-65-5368-690-8.20.11.25>

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem autorização prévia da Editora BAGAI por qualquer processo, meio ou forma, especialmente por sistemas gráficos (imprensa), fonográficos, microfilmicos, fotográficos, videográficos, reprográficos, entre outros. A violação dos direitos autorais é passível de punição como crime (art. 184 e parágrafos do Código Penal) com pena de multa e prisão, busca e apreensão e indenizações diversas (arts. 101 a 110 da Lei 9.610 de 19.02.1998, Lei dos Direitos Autorais).

Este livro foi composto pela Editora Bagai.

www.editorabagai.com.br

[@editorabagai](https://www.instagram.com/editorabagai)

[/editorabagai](https://www.facebook.com/editorabagai/)

[contato@editorabagai.com.br](mailto: contato@editorabagai.com.br)

**Gustavo de Carvalho Chaves
Fiorita Gonzales Lopes Mundim
Adriana Rodrigues dos Anjos Mendonça**

**GUIA PRÁTICO DE
SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE
AUTOCUIDADO PARA PREVENÇÃO
DAS LESÕES TECIDUAIS**



1.a Edição – Copyright© 2025 dos autores.
Direitos de Edição Reservados à Editora Bagai.

O conteúdo de cada capítulo é de inteira e exclusiva responsabilidade do(s) seu(s) respectivo(s) autor(es).
As normas ortográficas, questões gramaticais, sistema de citações e referencial bibliográfico são prerrogativas de cada autor(es).

<i>Editor-Chefe</i>	Prof. Dr. Cleber Bianchessi
<i>Revisão</i>	Os autores
<i>Ilustrações</i>	Freepik
<i>Capa</i>	Cláudia Ferreira
<i>Diagramação</i>	Luciano Popaduk
<i>Conselho Editorial</i>	
Dr. Adilson Tadeu Basquerote – UNIDAVI	
Dr. Anderson Luiz Tedesco – UNOESC	
Dra. Andréia Cristina Marques de Araújo – CESUPA	
Dra. Andréia de Bem Machado – UFSC	
Dra. Andressa Grazielle Brandt – IFC – UFSC	
Dr. Antônio Xavier Tomo – UPM – MOÇAMBIQUE	
Dra. Camila Cunico – UFPB	
Dr. Carlos Alberto Ferreira – UTAD – PORTUGAL	
Dr. Carlos Luís Pereira – UFES	
Dr. Cláudio Borges – UNIPIAGET – CABO VERDE	
Dr. Cledione Jacinto de Freitas – UFMS	
Dra. Clélia Peretti – PUC-PR	
Dra. Dalia Peña Islas – Universidad Pedagógica Nacional – MÉXICO	
Dra. Daniela Mendes V da Silva – SEEDUCRJ	
Dr. Deivid Alex dos Santos – UEL	
Dra. Denise Rocha – UFU	
Dra. Elisa Maria Pinheiro de Souza – UEPA	
Dra. Elisângela Rosemeri Martins – UESC	
Dra. Elnora Maria Gondim Machado Lima – UFPI	
Dr. Ermane Rosa Martins – IFG	
Dra. Flavia Gaze Bonfim – UFF	
Dr. Francisco Javier Cortazar Rodríguez – Universidad Guadalajara – MÉXICO	
Dr. Francisco Odicio Sales – IFCE	
Dra. Geuciiane Felipe Guerim Fernandes – UENP	
Dr. Hélder Rodrigues Maiunga – ISCED-HUILA – ANGOLA	
Dr. Helio Rosa Camilo – UFAC	
Dra. Helisamara Mota Guedes – UFVJM	
Dr. Humberto Costa – UFPR	
Dra. Isabel Maria Esteves da Silva Ferreira – IPPortalegre – PORTUGAL	
Dr. João Hilton Sayeg de Siqueira – PUC-SP	
Dr. João Paulo Roberto Junior – UFRR	
Dr. João Roberto de Souza Silva – UPM	
Dr. Jorge Carvalho Brandão – UFC	
Dr. José Manuel Salum Tome, PhD – UCT – Chile	
Dr. Juan Eligio López García – UCF-CUBA	
Dr. Juan Martín Ceballos Almeraya – CUIM-MÉXICO	
Dr. Juliano Milton Kruger – IFAM	
Dra. Karina de Araújo Dias – SME/PMF	
Dra. Larissa Warnavim – UNINTER	
Dr. Lucas Lenin Resende de Assis – UFLA	
Dr. Luciano Luiz Gonzaga – SEEDUCRJ	
Dra. Luisa Maria Serrano de Carvalho – Instituto Politécnico de Portalegre/CIEP-UE – POR	
Dr. Luiz M B Rocha Menezes – IFMT	
Dr. Magno Alexon Bezerra Seabra – UFPB	
Dr. Marcel Lohmann – UEL	
Dr. Márcio de Oliveira – UFAM	
Dr. Marcos A. da Silveira – UFPR	
Dra. María Caridad Bestard González – UCF-CUBA	
Dra. María Lucia Costa de Moura – UNIP	
Dra. Marta Alexandra Gonçalves Nogueira – IPLEIRIA – PORTUGAL	
Dra. Nadja Regina Sousa Magalhães – FOPPE-UFSC/UFPel	
Dr. Nicola Andrian – Associação EnARS, ITÁLIA	
Dra. Patrícia de Oliveira – IF BAIANO	
Dr. Paulo Roberto Barbosa – FATEC-SP	
Dr. Porfirio Pinto – CIDH – PORTUGAL	
Dr. Rogério Makino – UNEMAT	
Dr. Reiner Hildebrandt-Stramann – Technische Universität Braunschweig – ALEMANHA	
Dr. Reginaldo Peixoto – UEMS	
Dr. Ricardo Caucic Ferreira – UNITEL – ANGOLA	
Dr. Ronaldo Ferreira Maganhotti – UNICENTRO	
Dra. Rozana Zaiónz – SME/SEED	
Dr. Samuel Pereira Campos – UEEPA	
Dr. Stelio João Rodrigues – UNIVERSIDAD DE LA HABANA – CUBA	
Dra. Sueli da Silva Aquino – FIPAR	
Dr. Tiago Tendai Chingore – UNILICUNGO – MOÇAMBIQUE	
Dr. Thiago Pereira Bernardes de Moraes – UNIANDRADE/UK-ARGENTINA	
Dr. Tomás Raúl Gómez Hernández – UCLV e CUM – CUBA	
Dra. Vanessa Freitag de Araújo – UEM	
Dr. Walmir Fernandes Pereira – FLSHEP – FRANÇA	
Dr. Willian Douglas Guilherme – UFT	
Dr. Yoisell López Bestard- SEDUCRS	

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	6
OBJETIVOS	8
SAÚDE E BEM ESTAR	9
SAÚDE MENTAL.....	10
ESTRESSE.....	11
ANSIEDADE	13
DEPRESSÃO	15
TRABALHO E SAÚDE	18
RESILIÊNCIA E EMPATIA.....	19
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS	23
SOBRE OS AUTORES.....	24
ÍNDICE REMISSIVO.....	26

INTRODUÇÃO

A saúde mental é um componente essencial do bem-estar geral, afetando diretamente a qualidade de vida e o desempenho individual em diversas esferas. Nos últimos anos, o reconhecimento da importância da saúde mental tem crescido, com a compreensão de que ela é fundamental para o desenvolvimento pessoal, social e profissional. No entanto, os desafios relacionados à saúde mental continuam a ser uma realidade para muitas pessoas, o que torna crucial a promoção de práticas que favoreçam o equilíbrio emocional e mental.

Promover a saúde mental não se trata apenas de tratar doenças ou distúrbios, mas sim de adotar uma abordagem proativa que valorize o auto-cuidado, a empatia e a construção de um ambiente favorável ao bem-estar.

Atuando em plantões de emergências clínicas constatei que a maioria dos atendimentos que realizei não eram de urgência e emergência. A maioria dos casos eram sobre queixas como cefaleia, enxaqueca e dor muscular. Uma das queixas mais frequentes que ocorrem é a “dor no peito”, e dessa forma isso me remete a hipótese diagnóstica IAM: Infarto Agudo do Miocárdio. Prontamente já solicito Eletrocardiograma e enzimas cardíacas para mapear qualquer indicio de infarto.

Geralmente, após alguns minutos de conversa e descrição de uma boa anamnese, concluo que a DOR é de caráter emocional, alguns com estresse, cansaço e exaustão por motivos não aparentes. O próprio desabafo e fala do paciente na consulta, vai melhorando sua dor, muitas vezes parte do remédio se faz em ouvir a queixa de suas dores físicas e mentais. Percebi que para a maioria das dores orgânicas em plantões de emergência que realizei existe o gatilho emocional desencadeado devido a estímulos negativos, que gera a resposta de desconforto e dores orgânicas. Uma queixa não identificada em exame físico, e sim com uma boa anamnese e conversa humanizada com o “padrão ouro”, olho no olho.

Diante desse cenário de “dor emocional” resolvi materializar um pouco de minha experiência na área da saúde. Me sinto muito feliz e privilegiado em estar atuando na reconstrução da saúde mental de muitos pacientes. Iluminar mentes é combustível para avançar cada dia mais.

No contexto da lesão tecidual, observa-se que a saúde mental e este tipo de lesão estão interligadas de maneira significativa, pois o estado psicológico do indivíduo pode influenciar diretamente no processo de adoecimento físico. Estresse, ansiedade e depressão, por exemplo, podem comprometer o sistema imunológico e aumentar a liberação de hormônios como o cortisol, que retardam a cicatrização de tecidos lesionados. Dessa forma, o cuidado com a saúde mental é fundamental não apenas para o bem-estar geral do paciente, mas também para otimizar a regeneração tecidual e o equilíbrio bioquímico dos neurotransmissores.

A prevenção, a conscientização e o suporte são fundamentais para criar um futuro mais saudável e equilibrado para todos.

Esperamos que este manual sirva como uma ferramenta útil na construção de um estilo de vida mais saudável e prazeroso.

OBJETIVOS

Este manual tem como objetivo proporcionar orientações práticas e acessíveis para a promoção da saúde mental, com foco na prevenção e no cuidado contínuo. Ele aborda estratégias que podem ser aplicadas tanto no ambiente pessoal quanto no profissional, buscando capacitar indivíduos, grupos e organizações a adotarem atitudes que favoreçam a saúde mental.

SAÚDE E BEM ESTAR

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde é definida como o completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença. Dessa forma, por meio de um conceito holístico de indivíduo, saúde e bem-estar tornam-se indissociáveis.

O bem-estar, de acordo com o dicionário brasileiro, pode ser entendido como a “reunião dos elementos que causam satisfação (boa saúde, segurança, estabilidade financeira, conforto etc.).” Portanto, no contexto do conceito de saúde temos:

BEM-ESTAR FÍSICO

Refere-se ao funcionamento adequado do corpo, sem a presença de doenças ou condições que afetem sua capacidade de realizar atividades normais.



BEM-ESTAR MENTAL

Envolve o equilíbrio emocional e psicológico, a capacidade de lidar com o estresse, ter uma visão positiva da vida e a presença de saúde mental.



BEM-ESTAR SOCIAL

Relaciona-se à capacidade do indivíduo de se relacionar de forma saudável e satisfatória com outras pessoas e com a sociedade, incluindo aspectos como apoio social, segurança e integração social.



SAÚDE MENTAL

A saúde mental é um componente integral da saúde e do bem-estar que sustenta nossas habilidades individuais e coletivas para tomar decisões, construir relacionamentos e moldar o mundo em que vivemos. É um estado de bem-estar mental que permite que as pessoas lidem com o estresse, identifiquem suas habilidades, aprendam e trabalhem bem, contribuindo para a sua comunidade.



A saúde mental é um direito humano básico! (OMS, 2025)

Para entender a questão da Saúde Mental, duas questões importantes precisam ser evidenciadas:

1) RISCO: refere-se a exposição a circunstâncias sociais, econômicas, geopolíticas e ambientais desfavoráveis – incluindo pobreza, violência, desigualdade e privação ambiental. Os riscos podem se manifestar em todas as fases da vida, mas aqueles que ocorrem durante períodos sensíveis ao desenvolvimento, especialmente na primeira infância, são particularmente prejudiciais. Por exemplo, pais severos e castigos físicos são conhecidos por prejudicar a saúde infantil e o bullying é um dos principais fatores de risco para problemas de saúde mental.

2) FATORES DE PROTEÇÃO: ocorrem de forma semelhante ao longo de nossas vidas e servem para fortalecer a resiliência. Eles incluem nossas habilidades e atributos sociais e emocionais individuais, bem como interações sociais positivas, educação de qualidade, trabalho decente, bairros seguros e coesão comunitária, entre outros. (OMS, 2025).

A compreensão sobre a saúde mental pode promover a identificação e o gerenciamento de problemas psicológicos, colaborando com a redução do estigma e aumentando a conscientização sobre as estratégias de autocuidado (OMS, 2022).

Nas próximas páginas abordaremos os principais aspectos relacionados ao estresse, ansiedade e depressão, apresentando estratégias práticas de autocuidado.

ESTRESSE

A sociedade está em constante evolução e dentro desse cenário, as demandas estão cada vez maiores. Muito trabalho, muitos prazos, muitas tarefas, duplas ou triplas jornadas de trabalho, mercado financeiro desafiador...UFA!!! Quem nunca ouviu ou até mesmo falou a frase: “Hoje estou super estressado!”?

Mas afinal, o que é o estresse? O estresse é bom ou ruim? Como lido com ele? Muitas perguntas surgem dentro desse assunto e buscamos sintetizar abaixo algumas informações sobre o estresse de forma prática.



DEFINIÇÃO

Estado de preocupação ou tensão mental causado por uma situação difícil. O estresse é uma resposta humana natural que nos leva a enfrentar desafios e ameaças em nossas vidas.



ASPECTOS IMPORTANTES

- Todo mundo experimenta o estresse em algum grau.
- A maneira como respondemos ao estresse faz uma grande diferença para o nosso bem-estar geral.
- O estresse afeta tanto a mente quanto o corpo.
- Dificulta o relaxamento e pode vir com uma série de emoções, incluindo ansiedade e irritabilidade.



IMPACTOS NO NOSSO CORPO

- Dores de cabeça ou outras dores no corpo.
- Dor de estômago.
- Problemas para dormir.
- Perda ou aumento do apetite.
- O estresse crônico pode piorar os problemas de saúde pré-existentes e pode aumentar o uso de álcool, tabaco e outras substâncias.
- Exacerbação de condições de saúde mental, mais comumente ansiedade e depressão.



ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

- Mantenha uma rotina diária
- Durma em média 8 horas por dia
- Conecte-se com outras pessoas de forma a se socializar
- Alimente-se de forma saudável
- Exercite-se regularmente
- Limite o tempo de tela

Fonte: Adaptado da OMS

É importante destacar que estamos expostos a situações estressoras o tempo todo em nossas vidas e, umas das principais habilidades que precisamos ter é a de gerenciar essas situações de forma, que não tenhamos danos na saúde. Por isso, as estratégias de autocuidado são tão importantes. Além disso, procurar ajuda especializada também é essencial.

ANSIEDADE

A ansiedade é uma emoção humana natural que serve como um mecanismo de alerta diante de situações de perigo ou estresse. No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva, persistente e interfere nas atividades diárias, pode evoluir para um transtorno de ansiedade. A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) reconhece os transtornos de ansiedade como condições de saúde mental comuns, afetando milhões de pessoas globalmente. Os dados são alarmantes e podemos afirmar que vivemos uma pandemia de transtornos relacionados à saúde mental.

A medicina moderna trabalha incansavelmente para controlar o quadro clínico de ansiedade; taquicardia, hipertensão e sentimento de desespero, geralmente estão camuflados pelo adoecimento mental. Estamos no presente, se projetando no futuro, e muitas vezes tentando cicatrizar lesões emocionais do passado; uma verdadeira turbulência emocional que nos faz sentir impotentes na solução de problemas do cotidiano, ou seja: o que seria simples, se torna desesperança materializada em paralisia mental, social, física e cognitiva.



ASPECTOS IMPORTANTES

- Mais mulheres são afetadas por transtornos de ansiedade do que homens.
- Os sintomas de ansiedade geralmente têm início durante a infância ou adolescência.
- Existem tratamentos altamente eficazes para transtornos de ansiedade.
- Aproximadamente 1 em cada 4 pessoas com transtornos de ansiedade recebe tratamento para essa condição.



IMPACTOS NO NOSSO CORPO

- Pessoas com transtorno de ansiedade podem sentir medo excessivo ou se preocupar com uma situação específica (por exemplo, um ataque de pânico ou situação social) ou, no caso de transtorno de ansiedade generalizada, com uma ampla gama de situações cotidianas.
- Dificuldade de concentração ou tomada de decisões
- Irritação, tensão ou inquietude.

- Náuseas ou desconforto abdominal
- Palpitações cardíacas
- Sudorese ou tremores
- Problemas para dormir
- Ter uma sensação de perigo iminente ou pânico.

Fonte: Adaptado de OMS

É importante destacar que, os transtornos de ansiedade aumentam os riscos de depressão e transtornos por uso de substâncias, bem como o risco de pensamentos e comportamentos suicidas.

De forma geral, o principal desafio atual parece ser a dificuldade em olhar para dentro de si mesmo, e mapear quais as causas desse sentimento avassalador. Dentro de um problema real, geralmente não temos controle das emoções, e não conseguimos materializar auto-ajuda, e por isso, precisamos buscar imediatamente ajuda especializada.

Outro hábito comum e nocivo é permanecer no modo automático, onde a “moda” seria resolver várias demandas ao mesmo tempo, sendo que quem alcança esses patamares , acaba sendo exaltado pela resposta do que se espera no sistema capitalista; e o que era para ser inclusão, acaba excluindo ou adoecendo quem não alcança tal frequência de agilidade e metas alcançadas. É preciso apreciar a vida com a calma que ela requer. Como nos versos da música "Paciência" do cantor Lenine:

“....O mundo vai girando
Cada vez mais veloz
A gente espera do mundo
E o mundo espera de nós
Um pouco mais de paciência

Será que é tempo
Que lhe falta pra perceber?
Será que temos esse tempo
Pra perder?
E quem quer saber?
A vida é tão rara
Tão rara....”

Cuide de sua raridade!

DEPRESSÃO

A depressão é um transtorno mental caracterizado por sentimentos persistentes de tristeza, desesperança e perda de interesse em atividades que anteriormente proporcionavam prazer. De acordo com o Ministério da Saúde do Brasil, a depressão é uma doença mental de elevada prevalência, frequentemente associada ao suicídio, e tende a ser crônica e recorrente, especialmente quando não tratada (BRASIL, 2025).

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) destaca que a depressão interfere significativamente na vida diária, afetando a capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida. Ela resulta de uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos.



ASPECTOS IMPORTANTES

- A depressão é um transtorno mental comum.
- Globalmente, estima-se que 5% dos adultos sofram de depressão.
- Mais mulheres são afetadas pela depressão do que homens.
- A depressão pode levar ao suicídio.
- Existe um tratamento eficaz para a depressão leve, moderada e grave.



IMPACTOS NO NOSSO CORPO

- Humor deprimido (sentindo-se triste, irritado, vazio). Eles podem sentir uma perda de prazer ou interesse nas atividades.
- Baixa concentração
- Sentimentos de culpa excessiva ou baixa autoestima
- Desesperança sobre o futuro
- Pensamentos sobre morrer ou suicídio
- Sono interrompido
- Alterações no apetite ou peso
- Sensação de cansaço e pouca energia.



ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

- Tente continuar fazendo atividades que você costumava gostar
- Fique conectado a amigos e familiares
- Exercite-se regularmente, mesmo que seja apenas uma curta caminhada
- Mantenha os hábitos regulares de alimentação e sono, tanto quanto possível
- Evite ou reduza o álcool e não use drogas ilícitas, que podem piorar a depressão
- Converse com alguém em quem você confia e sobre seus sentimentos
- Procure ajuda de um profissional de saúde.

Se você tem pensamentos suicidas:

- Lembre-se de que você não está sozinho e que muitas pessoas passaram pelo que você está passando e encontraram ajuda
- Converse com alguém em quem você confia sobre como você se sente
- Converse com um profissional de saúde
- Junte-se a um grupo de apoio.

Se você acha que está em perigo imediato de se machucar, entre em contato com os serviços de emergência disponíveis ou com uma linha de crise. É só escanear o QR Code ao lado.



Fonte: Adaptado de OMS

Clique ou escaneie o QR Code abaixo e conheça a Rede de Atenção Psicossocial do Estado de Minas Gerais. Selecione o seu município e o tipo de serviço.



A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o tratamento da depressão seja adaptado à gravidade dos sintomas e às necessidades individuais. As principais abordagens incluem:

PSICOTERAPIA: Especialmente indicada para crianças e adolescentes, sendo a terapia cognitivo-comportamental e a terapia interpessoal as mais eficazes.

ANTIDEPRESSIVOS: Recomendada para casos de depressão moderada a grave, com cautela no uso em crianças e adolescentes e sempre com prescrição médica.



ATENÇÃO: NÃO use medicamentos sem avaliação e prescrição médica.

A OMS enfatiza a importância de diagnosticar e tratar a depressão em níveis de atenção primária à saúde. Além disso, a OMS destaca a necessidade de transformar a saúde mental, reorganizando ambientes que influenciam a saúde mental, como lares, comunidades, escolas e locais de trabalho, reforçando os sistemas de cuidado. É essencial buscar orientação profissional para um diagnóstico preciso e um plano de tratamento adequado.

TRABALHO E SAÚDE

A relação entre trabalho e saúde é complexa e multifacetada, pois o ambiente de trabalho e as condições laborais podem ter um impacto significativo no bem-estar físico, mental e emocional dos trabalhadores e trabalhadoras. Nessa perspectiva, o IFSULDEMINAS, com a intenção de promover o bem-estar físico, mental e social dos servidores, aprovou a Política de Qualidade de Vida no Trabalho.

A política busca integrar práticas que valorizem os servidores, fortalecendo a saúde, a satisfação e a produtividade, além de incentivo ao equilíbrio entre a vida pessoal e profissional (IFSULDEMINAS. 2025)

A Política representa um grande avanço e possui diversos objetivos e atividades que podem impactar positivamente na saúde mental do servidor. Visando estabelecer uma rotina de saúde e cuidado, em seu artigo 8º, garante a utilização de até 3 (três) horas semanais da carga horária dos servidores efetivos que atuam 40 horas semanais presenciais, para a realização de atividades físicas, esportivas ou psicológicas formais.

A atividade física é uma importante estratégia de auto-cuidado.



VAMOS CONHECER MELHOR ESTA POLÍTICA?

Clique ou escaneie o QR Code a seguir para saber mais sobre a Política de Qualidade de Vida do IFSULDEMINAS.



RESILIÊNCIA E EMPATIA

A **resiliência** e a **empatia** são aspectos interconectados que podem ajudar a criar um caminho positivo para a vida pessoal e profissional. Aqui vão algumas dicas para cultivar essas qualidades no âmbito pessoal e profissional.

RESILIÊNCIA

A resiliência é a capacidade de se recuperar de adversidades, aprender com os erros e seguir em frente, mesmo em tempos difíceis.

- **Aceite que desafios fazem parte da vida:** A vida nem sempre é fácil, mas cada desafio oferece uma oportunidade de crescimento. Encare os obstáculos como um aprendizado.
- **Mantenha o foco no que você pode controlar:** Concentre-se em suas ações e atitudes, em vez de se preocupar com o que está além do seu controle.
- **Desenvolva uma mentalidade positiva:** Cultive a gratidão, mesmo nas dificuldades, e aprenda a ver as situações sob uma perspectiva positiva.
- **Pratique o autocuidado:** Cuidar de sua saúde física e emocional ajuda a aumentar sua capacidade de lidar com o estresse e as adversidades.

EMPATIA

A empatia é a habilidade de compreender os sentimentos dos outros e se colocar no lugar deles.

- **Escuteativamente:** Preste atenção ao que as pessoas estão dizendo, sem interromper ou julgar. Isso demonstra que você valoriza o ponto de vista delas.
- **Seja paciente e aberto:** Às vezes, as pessoas precisam de tempo para expressar o que sentem. Ofereça um espaço seguro e sem pressões para que possam se abrir.
- **Pratique a compreensão emocional:** Tente se conectar com as emoções da outra pessoa, e não apenas com o conteúdo da conversa. Isso cria uma conexão mais profunda.

- **Seja gentil e solidário:** Mostre apoio genuíno, mesmo com gestos pequenos. A empatia fortalece as relações e cria ambientes mais harmoniosos.

Essas dicas podem ajudar a cultivar essas qualidades e levar a uma vida mais equilibrada e bem-sucedida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Finalizando a escrita desse manual, me perguntei o que seria ter sucesso na vida? E dessa forma olhei para minha própria trajetória. Penso que a primeira RECEITA de vida seria essa: Não se projetar na vida alheia e não ser iludido pela vida INSTAGRAMÁVEL que se impõe. A vida real é diferente da vida virtual, esse conceito parece ter se desfigurado, e estamos influenciados pelas redes sociais, que estão “lesando” nossa emoção, mostrando uma vida perfeita em cada postagem. **Essa vida perfeita não existe!**

É preciso muita firmeza e **FILTRO INFORMATIVO** para se viver atualmente, pois somos bombardeados constantemente a consumir, comprar e a construir uma vida virtual que não é nossa, ou seja, as internet muitas vezes apresenta padrões de vida inalcançáveis e muitas vezes voláteis.

Construir a própria história exige coragem, personalidade e muita humildade. Uma vida se inicia pelo alicerce, ou seja, começar pela estrutura de um sonho, se preparando, estudando, investindo em boa informação e formação. Sucesso não é toque de mágica, sucesso é não se projetar no próximo. É ter coragem de não mentir pra si mesmo, ou seja, não ter vergonha da sua própria história. É honrar pai e mãe. Sucesso é buscar dignidade, e respeitar os limites e desafios que a vida propõe.

Muito se fala em ser autor da própria história, mas é raro quem PERSONALIZA seu próprio nome em uma camiseta de time de futebol. PENSO que cada um de nos deveria ser FÃ de suas lutas e desafios de vida. Muitas vezes somos FÂS de modelos e referencias criados pela mídia, e isso é um grande golpe psicológico em nossa emoção.

Eu me realizo com as coisas simples da vida, almoçar ou tomar um bom café com meus pais, brincar com minha filha, tomar um bom vinho com minha querida esposa Camila, que sempre me incentiva e apoia em grandes desafios , enfim.... investir mais tempo de qualidade com minha família Desejo que você, no contexto de sua realidade também aprecie a simplicidade e grandiosidade dos momentos com as pessoas que amamos. **Esse tempo cura.**

Que você faça uma auto-análise de como está vivendo e em que pode evoluir. Por fim, peço que ao terminar essa leitura, leia ou escute essa música inspiradora:

*Eu te desejo não parar tão cedo
Pois toda idade tem prazer e medo
E com os que erram feio e bastante
Que você consiga ser tolerante
Quando você ficar triste, que seja por um dia
E não o ano inteiro
E que você descubra que rir é bom
Mas que rir de tudo é desespero
Desejo que você tenha a quem amar
E quando estiver bem cansado
Ainda exista amor pra recomeçar
Pra recomeçar*

*Eu te desejo muitos amigos
Mas que em um você possa confiar
E que tenha até inimigos
Pra você não deixar de duvidar
Quando você ficar triste, que seja por um dia
E não o ano inteiro
E que você descubra que rir é bom
Mas que rir de tudo é desespero
Desejo que você tenha a quem amar
E quando estiver bem cansado
Ainda exista amor pra recomeçar
Pra recomeçar*

*Eu desejo que você ganhe dinheiro
Pois é preciso viver também
E que você diga a ele, pelo menos uma vez
Quem é mesmo o dono de quem
Desejo que você tenha a quem amar
E quando estiver bem cansado
Ainda exista amor pra recomeçar*

*Eu desejo que você tenha a quem amar
E quando estiver bem cansado
Ainda exista amor pra recomeçar
Pra recomeçar
Pra recomeçar*

**Clique ou escaneie
o QR Code para
ouvir a música**



*Compositores: Mauro Santa Cecilia, Roberto Frejat,
Mauricio Carvalho De Barros.*

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Depressão*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 10 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde mental*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 10 jun. 2025.

INSTITUTO FEDERAL DO SUL DE MINAS GERAIS – IFSULDEMINAS. Política de Qualidade de Vida do IFSULDEMINAS. Disponível em: <https://www.ifsuldeminas.edu.br/index.php/qualidade-de-vida>. Acesso em: 10 mar. de 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Saúde mental - OPAS/OMS. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>. Acesso em: 10 mar. de 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Guidelines on mental health at work*. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>. Acesso em: 10 mar. de 2025..

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Anxiety disorders – Fact sheet*. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>. Acesso em: 10 jun. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Comprehensive mental health action plan 2013–2030*. Geneva: World Health Organization, 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Depression – Fact sheet*. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 10 jun. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Stress – Questions and answers*. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>. Acesso em: 10 jun. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO guidelines on mental health at work*. Geneva: World Health Organization, 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization, 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. *Mental health at work: policy brief*. Disponível em: <https://www.ilo.org/publications/mental-health-work>. Acesso em: 10 jun. 2025

SOBRE OS AUTORES

GUSTAVO DE CARVALHO CHAVES

Médico formado pela Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora - SUPREMA (2021). Biólogo (2010) e Farmacêutico (2011) graduado pela UNIFEV: Centro Universitário de Votuporanga. Especialista em Farmacologia pelo Centro Universitário de Votuporanga (2016). Possui experiência em Clínica Médica e Emergência. Mestrando em Ciências Aplicadas à Saúde pela Universidade do Vale do Sapucaí. Atua como Médico Perito no Serviço Público Federal.

CV: <http://lattes.cnpq.br/4234009727291442>

FIORITA GONZALES LOPES MUNDIM

Possui graduação em Medicina pela Universidade do Vale do Sapucaí – UNIVÁS (1996), Residência Médica em Anatomia Patológica pelo Hospital das Clínicas Samuel Libânia da UNIVÁS (1999), Título de Especialista em Patologia (SBP/AMB-2009) e Título de Especialista em Citopatologia (SBC/AMB-2016). Mestrado em Patologia pela Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP-EPM (2009), Doutorado em Patologia pela Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP-EPM (2012), Pós-Graduada Lato Sensu em Medicina do Trabalho e Perícia Médica pela Universidade Brasil (2017) e Pós-Doutora pelo Departamento de Ginecologia, área de concentração em Mastologia pela UNIFESP/EPM, Membro efetivo da Sociedade Brasileira de Patologia (SBP), da European Society of Pathology (ESP) e da Sociedade Brasileira de Citopatologia (SBC). Auditora Auxiliar – PACQ-SBP. Exerce profissionalmente as atividades de Médica Anatomopatologista no Hospital das Clínicas Samuel Libânia da UNIVÁS e no Centro de Patologia Pouso Alegre (CEPAPA) e exerce o cargo de Professora da Faculdade de Ciências da Saúde da UNIVÁS, no curso de Medicina e ainda como Professora Permanente do Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas à Saúde da Universidade do Vale do Sapucaí, Campus Central e de Fátima em Pouso Alegre-MG. Atua também como Professora Adjunta na Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL, no curso de Medicina, nas disciplinas de Anatomia Patológica / Patologia Geral e Especial / Diagnóstico Médico / Medicina Legal e Deontologia / Bioética Médica/ Bases Integradas da Medicina, Campus de Alfenas-MG. Exerce atividades profissionais e científicas com os seguintes temas: Patologia Cirúrgica, Citopatologia, Imuno-histoquímica, Câncer de Mama, Gestão, Qualidade e Padronização de procedimentos e inovações em lesões teciduais.

CV: <http://lattes.cnpq.br/4127903041062669>

ADRIANA RODRIGUES DOS ANJOS MENDONÇA

Graduação em Ciências Biológicas-Modalidade Médica pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (1996), mestrado em Análises Clínicas-Hematologia pela Universidade de São Paulo (2000) e doutorado em Medicina (Hematologia) pela Universidade Federal de São Paulo (2003). Estágio Pós-doutoral em andamento pelo Programa de pós-graduação em Cirurgia Translacional da UNIFESP. Professora do curso de Medicina da Universidade do Vale do Sapucaí. Atualmente é Coordenadora do Programa de Pós-Graduação Profissional em Ciências Aplicadas à Saúde da Universidade do Vale do Sapucaí. Bolsista de Produtividade em Desenvolvimento Tecnológico e Extensão Inovadora do CnPq, DT-2. Possui projetos desenvolvidos seguintes linhas de atuação científico-tecnológicas: Gestão e qualidade em lesões teciduais, Padronização de procedimentos e inovações em lesões teciduais, Fitoterapia e Plantas medicinais em lesões teciduais.

CV: <http://lattes.cnpq.br/3160941358319777>

ÍNDICE REMISSIVO

A

abordagem proativa 6
adoecimento físico 7
anamnese 6
ansiedade 7, 10–11, 13–14
antidepressivos 17
atenção primária à saúde 17
autocuidado 1–3, 6, 10, 12, 16, 19

B

bem-estar físico 9, 18
bem-estar mental 9–10
bem-estar social 9
bullying 10

C

cansaço e exaustão 6
caráter emocional 6
cefaleia 6
cicatrização 7
circunstâncias sociais, econômicas, geopolíticas e ambientais desfavoráveis 10
coesão comunitária 10
completo bem-estar físico, mental e social 9
concentração 13, 15, 24
conscientização 7, 10
cortisol 7

D

depressão 7, 10–11, 14–17
desenvolvimento pessoal 6
desigualdade 10
dificuldade de concentração ou tomada de decisões 13
dor 6, 11
dor muscular 6

E

educação de qualidade 10
electrocardiograma 6
empatia 6, 19–20
enzimas cardíacas 6
equilíbrio bioquímico 7
equilíbrio emocional 6, 9
estratégias de autocuidado 1–3,

10, 12, 16

estresse 6–7, 9–11, 13, 19
estresse crônico 11
exercite-se regularmente 12, 16

F

fatores de proteção 10
filtro informacional 21
funcionamento adequado do corpo 9

G

gatilho emocional 6

H

hipertensão 13

I

IAM 6
interações sociais positivas 10
irritabilidade 11

L

lesão tecidual 7
limite o tempo de tela 12

M

mechanismo de alerta 13

N

náuseas ou desconforto abdominal 14
neurotransmissores 7

O

OMS 9–10, 12, 14, 16–17
OPAS 13, 15
Organização Mundial de Saúde 9
Organização Pan-Americana da Saúde 13, 15

P

palpitações cardíacas 14
pânico 13–14

pensamentos e

comportamentos suicidas 14
perda de interesse em atividades 15

plantões de emergências clínicas 6

pobreza 10

Política de Qualidade de Vida no Trabalho 18

prevenção 1–3, 7–8

privacidade ambiental 10

psicoterapia 17

Q

qualidade de vida 6, 18

R

regeneração tecidual 7

resiliência 10, 19

resposta humana natural 11

risco 10, 14

rotina diária 12

S

saúde e bem-estar 9
saúde mental 1–3, 6–11, 13, 17–18
sensação de perigo iminente 14
sentimento de desespero 13
sistema capitalista 14
sudorese 14

T

taquicardia 13
terapia cognitivo-comportamental 17
terapia interpessoal 17
transtorno de ansiedade 13
transtorno mental 15
transtornos por uso de substâncias 14
tremores 14
turbulência emocional 13

V

vida instagramável 21

violência 10

visão positiva da vida 9



Este livro foi composto pela Editora Bagai.

www.editorabagai.com.br /editorabagai

/editorabagai

contato@editorabagai.com.br