

Setembro amarelo

edição II



30 de setembro



Casa do Trabalhador

R. Santa Cruz, 2464A - Centro, Pelotas



9 horas



SECRETARIA DE
**RECURSOS
HUMANOS**


PrevPel

O escutar e o auto cuidado como caminhos

Rosane Pinheiro Krüger Feijó
Psicóloga



Autocuidado

- O autocuidado é a prática individual de cuidados consigo mesmo, envolvendo as várias esferas que compõem a existência humana. São algumas delas: Saúde, família, vida profissional, vida amorosa, espiritualidade e vida social.
- Ele é feito por meio de um conjunto de atitudes que trabalham o corpo e a mente em conjunto.
- O objetivo desta prática é preservar a saúde mental e, automaticamente, melhorar a vivência diária, uma vez que o autocuidado e a saúde mental andam de mãos dadas.



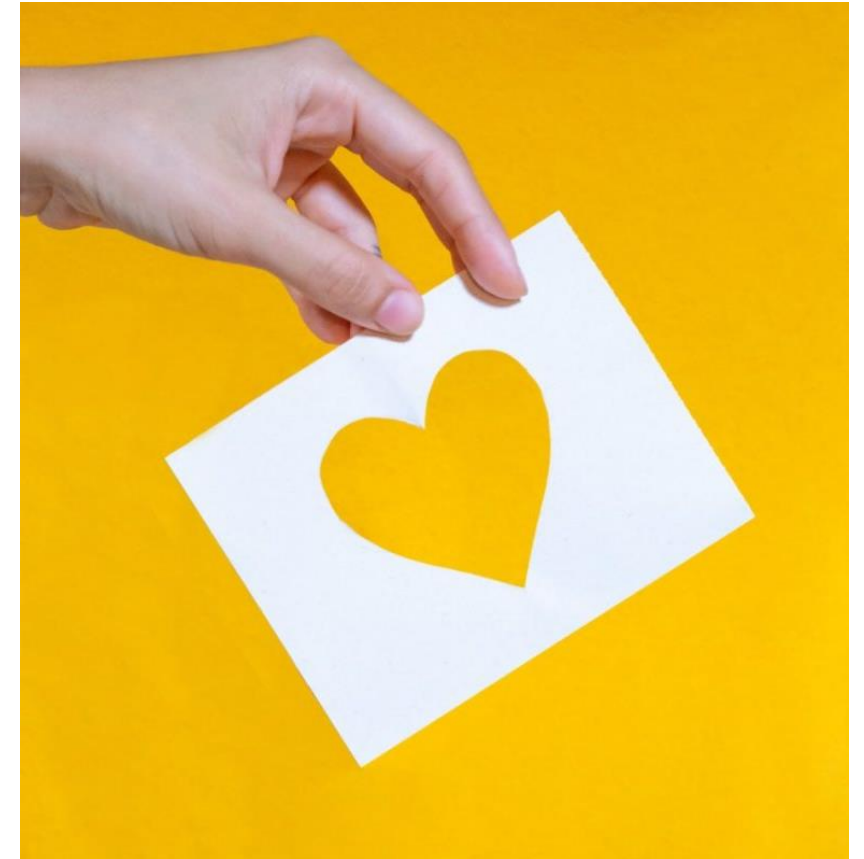
Cuidado e apoio

- **Apoio Familiar**

- Criação de um ambiente saudável e seguro Vínculo emocional e de confiança primário Identificação de sinais de alerta precoces Auxílio na busca por tratamento Acompanhamento/Monitoramento
- Suporte ao familiar

- **Apoio Social**

- Sensação de pertencimento Percepção de propósito
- Suporte em diferentes contextos
- Variedade de perspectivas e recursos Compartilhamento de responsabilidades Identificação de sinais de alerta precoces
- Fator de Proteção X Fator de Risco



Autocuidado

- **Atitudes de autocuidado.**
- **São algumas delas.**
- aproximar-se de pessoas que fazem se sentir bem uma vez que a base humana é a comunicação e o afeto;
- acolha suas emoções e se permita sentir, mas sempre pondere sobre eles e não aja somente sob seus efeitos;
- cultivar a espiritualidade seja por meio da religião ou atividades como yoga e meditação que proporcionam encontro consigo mesmo.
- praticar exercícios físicos regularmente com alguma atividade física que proporcione prazer;
- ter uma dieta rica em legumes, verdura e frutas evitando os alimentos processados;



Importância da Escuta Ativa

- desempenha um papel crucial no combate ao suicídio,
- cria um ambiente de apoio, compreensão e empatia para as pessoas que estão lutando contra pensamento suicidas.



A importância da conversa aberta

- É essencial investir em palestras e rodas de conversa para: Romper com o estigma em cima da saúde mental;
- Promove conhecimento a respeito dos sinais de alerta praticando prevenção ativa, levando a pessoa a procurar ajuda
- Leva apoio emocional e ajuda a promover o autocuidado
- Construir uma rede de conscientização que levará a uma sociedade mais compreensiva



Sinais de alerta

- Sentimento de vazio;
- Falta de esperança;
- Tristeza extrema;
- Alterações extremas de humor;
- Atitudes arriscadas;
- Aumento no uso de álcool e drogas;
- Pensamentos repetitivos;
- Mudança dos hábitos alimentares;
- Isolamento social;
- Distribuição de itens pessoais;
- Discurso de despedida;
- Pensar nas formas de tirar a própria vida;
- Desejo de morrer;
- Autolesões.



Acesso a serviços de saúde mental

- Estigma e discriminação
- Falta de profissionais qualificados
- Barreiras financeiras
- Falta de serviços integrados
- Longas distâncias e transporte
- Falta de informação

Falar é a
melhor
solução



Estigma em torno da saúde mental

- **Barreiras à comunicação:** o estigma pode levar as pessoas a não compartilharem seus sentimentos ou pensamentos suicidas por medo de julgamento;
- **Isolamento social:** indivíduos que enfrentam pensamentos suicidas podem se sentir isolados devido ao medo de como os outros reagirão.



Acolher é cuidar

- **Falta de apoio:** o estigma pode levar a uma falta de empatia e apoio adequado por parte dos amigos, familiares e da sociedade.
- **Percepção errônea :** o estigma muitas vezes leva as pessoas a acreditarem que o suicídio é uma escolha egoísta ou de que as pessoas que tentam o suicídio estão apenas em busca de atenção. E, em algumas culturas, o suicídio é visto como um pecado, sinal de fraqueza e manipulação.

**ACOLHER
É CUIDAR!**



Fatores de risco

- Uso de álcool e outras drogas
- Impulsividade
- Ocupação
- Estado civil
- Idade e sexo



Prevenção do suicídio:

- Ligar para o Centro de Valorização da Vida (CVV), cujo telefone é 188 e o site: www.cvv.org.br;
- Criar um plano de ajuda, com o que fazer e para quem ligar quando você se sentir em crise;
- Tentar descansar, comer e não abusar de álcool ou drogas – as coisas sempre parecem muito piores quando estamos com fome, cansados e com a consciência alterada.



Recursos de Ajuda:

- **Onde buscar ajuda:**
- CAPS e Unidades Básicas de Saúde , Ambulatório de Saúde Mental, CVV
- O CVV realiza apoio emocional e de prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo.
- Telefone: 188 Chat e email:
<http://www.cvv.org.br/>
- Presencialmente
- Pelotas
- Rua Uruguai, 99 Centro
- Das 11 as 15 hrs diariamente



ROSANE FEIJÓ

CRP: 07/09466



ROSANE.FEIJO@UCPEL.EDU.BR



(53) 99983-0712

Cláudio D'Ávila

Psicologia | Teologia | Comportamento Humano

PALESTRA • SETEMBRO AMARELO

Saúde e Segurança do Trabalhador

Cláudio D'Ávila

Palestrante



FORMAÇÃO MULTIDISCIPLINAR

Estudante de Psicologia

Comportamento Humano e Neurociência • Pós-graduação

Ergonomia e riscos psicossociais no trabalho • Pós-graduação

Administração Escolar, Supervisão e Orientação • Pós-graduação

Tecnologia da Informação • Graduação

Bacharel em Teologia • MBA em Inteligência Artificial

Segurança do Trabalho: formação técnica e ações educativas de prevenção

**Setembro
amarelo**
edição II



30 de setembro



Casa do Trabalhador

R. Santa Cruz, 2464A - Centro, Pelotas

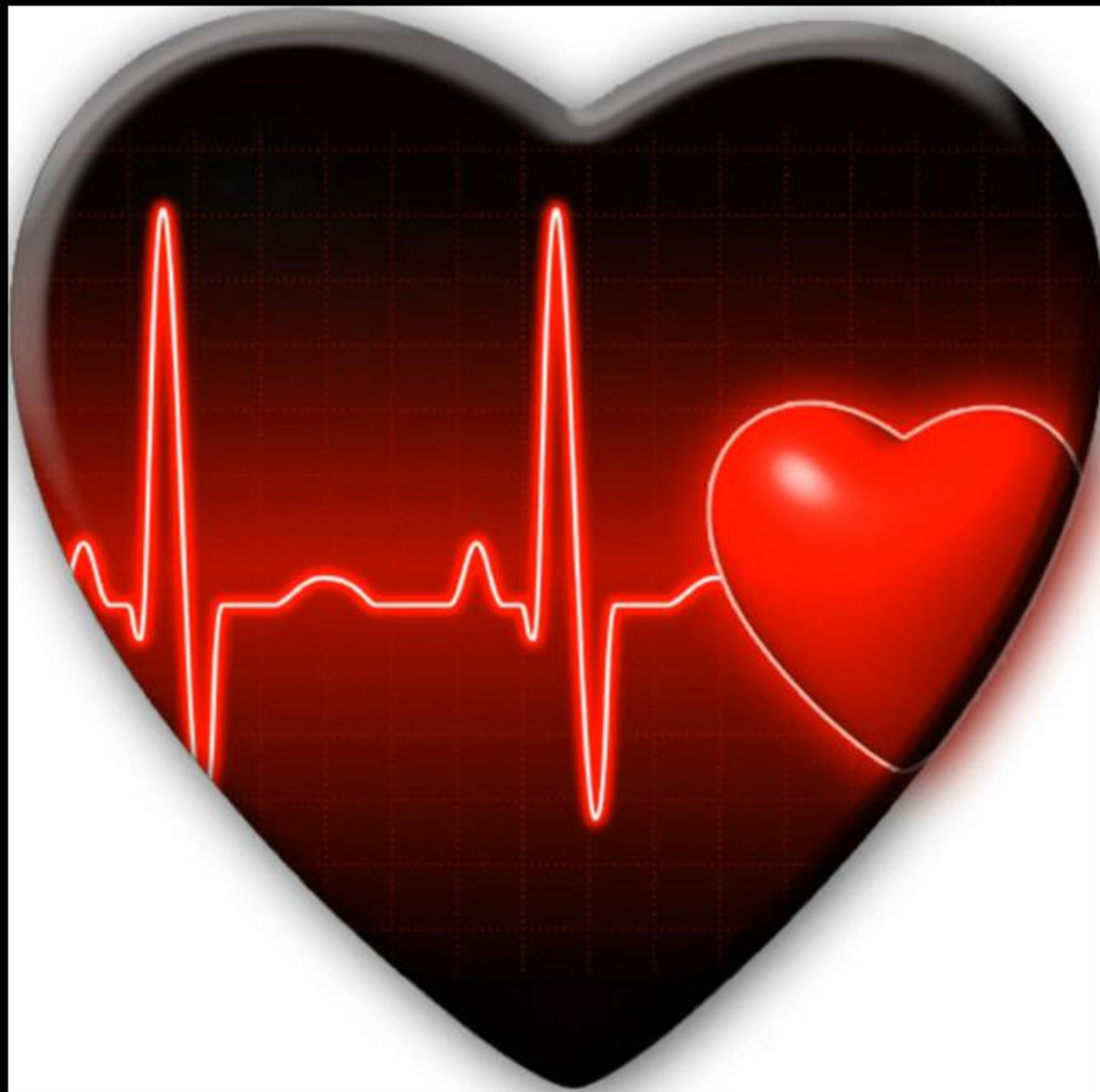


9 horas



SECRETARIA DE
RECURSOS
HUMANOS

PrevPel



7 bilhões de pessoas no mundo



O crachá identifica a função.

O cuidado reconhece a pessoa.

**Nenhum uniforme apaga uma história.
Nenhuma função diminui uma pessoa.**

Obrigado!

Cláudio D'Ávila • (53) 99143-3710 • contato.claudiodavila@gmail.com