

Saúde mental um presente para sua aposentadoria

O que é saúde mental ?

Você sabe o que é sintoma ?

Quem é mais suscetível aos transtornos mentais
homens ou mulheres ?

Já parou para pensar nos seus sentimentos ?

Aposentadoria e saúde mental .

Saúde Mental

“Inclui nosso bem-estar emocional, psicológico e social. Afeta como pensamos, sentimos e agimos. Também ajuda a determinar como lidamos com o estresse, nos relacionamos com os outros e fazemos escolhas saudáveis”

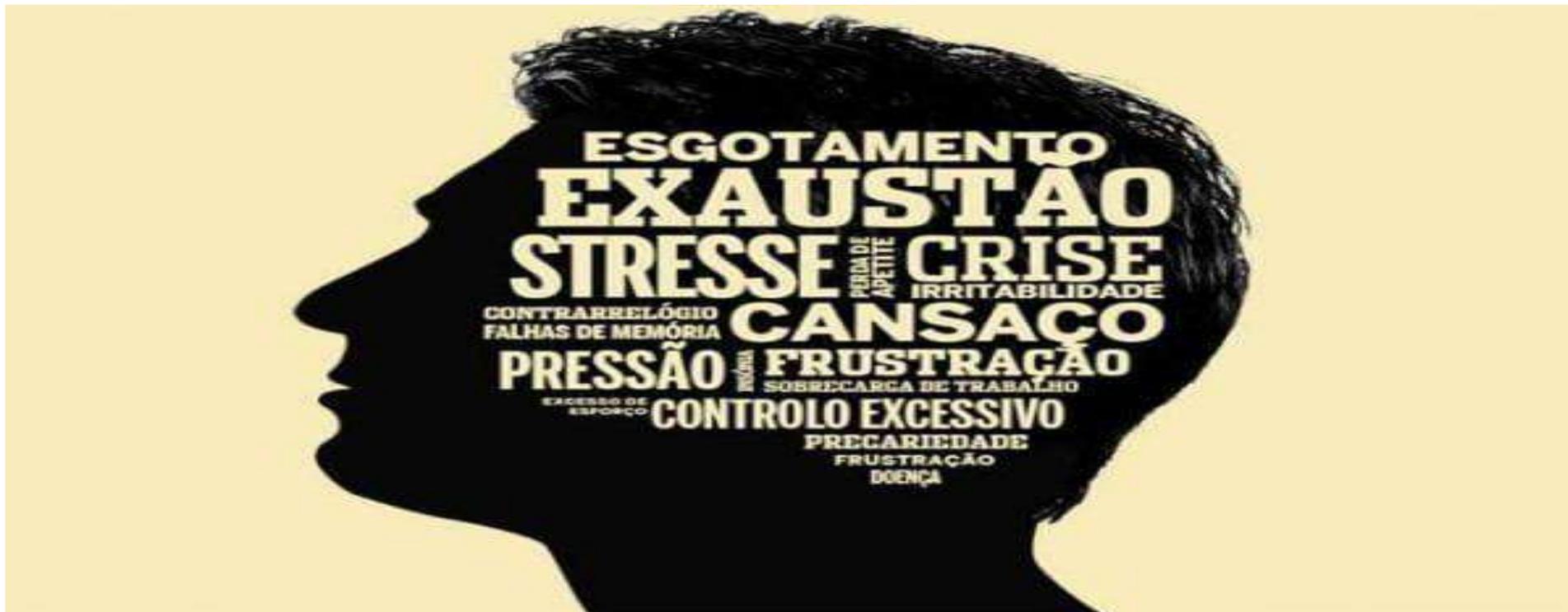
DINÂMICA

Eu cuido de você, quem cuida de mim?



Sintomas

- ▶ “Sintomas são as queixas do paciente em relação ao que ele está sentindo no momento.”

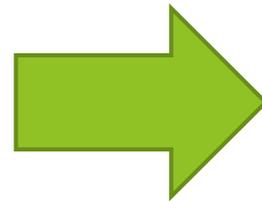


Saúde Mental



- ▶ Os sintomas podem não se limitar ao campo psicológico, se estendendo também para sintomas físicos. Diante disso, essas alterações no campo emocional e cognitivo causam muito sofrimento, incômodos e reações indesejáveis para essas pessoas

- ▶ Alteração no campo emocional
físicos (somatização)



sintomas

Saúde Mental

FORMAS DE PREJUDICAR SUA SAÚDE MENTAL

1 Preocupar-se em excesso com o futuro

2 Avaliar-se de forma negativa

3 Assumir responsabilidades alheias

4 Tentar agradar sempre as pessoas

5 Não gerenciar o seu tempo

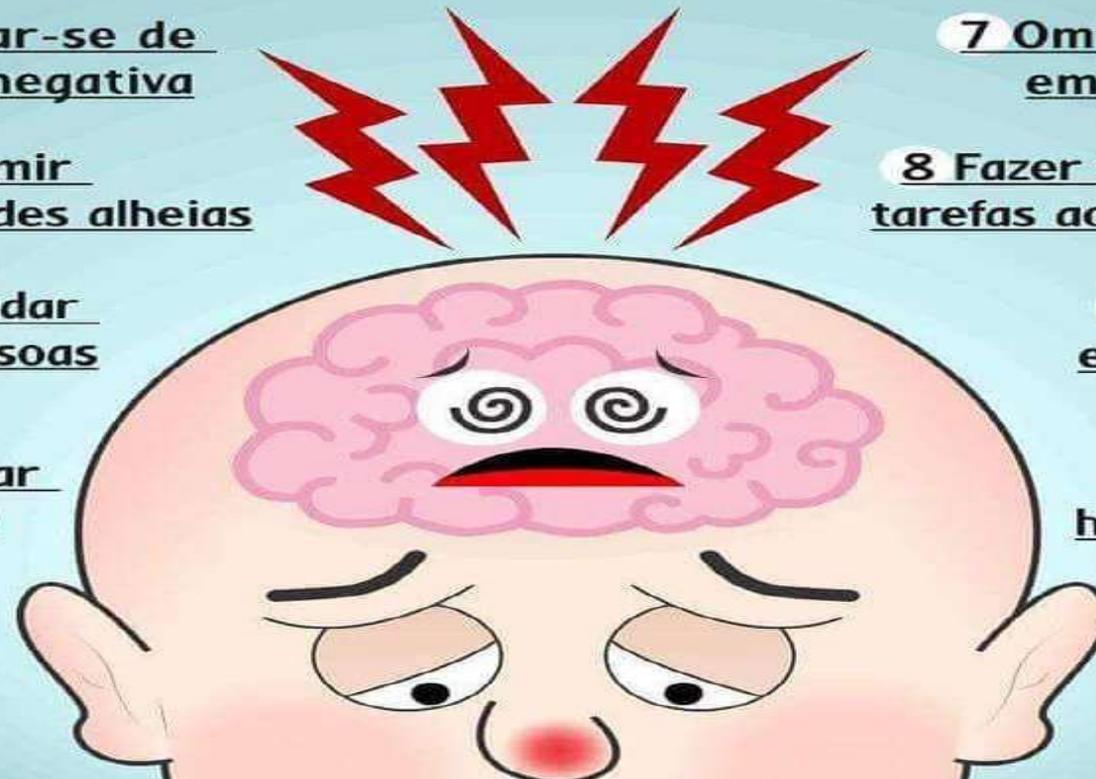
6 Pensar em demasia no passado

7 Omitir suas emoções

8 Fazer sempre várias tarefas ao mesmo tempo

9 Cobrar-se excessivamente

10 Não ter hobbies e lazer



Saúde Mental

- ▶ A saúde mental da mulher está sob constante risco, diante das pressões sociais e estéticas a que ela é submetida diariamente. Os transtornos psicológicos que as mulheres desenvolvem com mais frequência são a depressão, a ansiedade, compulsão por comer, anorexia e bulimia – problemas que necessitam de ajuda profissional.

Os homens tem a saúde mental em risco mas por fatores associados ao uso de substâncias psicoativas; transtorno de personalidade antissocial e transtorno de controle de impulso.

Saúde Mental

- ▶ Reconhecer e aceitar os sentimentos ,problemas fazem parte da vida !
- ▶ Pequenas ações inseridas no cotidiano podem provocar grandes mudanças ao longo do tempo, com um impacto positivo no seu corpo e mente
- ▶ Práticas como caminhada , escutar uma música que você gosta, ler um bom livro, algo que realmente te traga para o contato consigo mesmo.

Trabalho e saúde mental

- ▶ Na sociedade o trabalho aparece para o trabalhador não só como meio de sobrevivência, o espaço do “ganha-pão”, onde ele vale pelo que produz. Seu consumo e seu status ficam condicionados pelo seu valor no mercado. A isto se agrega uma série de valores morais.

Aposentadoria e saúde Mental

- ▶ Quebra da Rotina
- ▶ Há uma dificuldade na construção de novos hábitos
- ▶ A pessoa se sente desorientada ,deslocada .
- ▶ Há uma sensação de que varias perdas estão ocorrendo ao mesmo tempo ;

Aposentadoria perdas x conquistas

- ▶ O momento da aposentadoria vem também associado a perdas: de ordem social, com a quebra dos vínculos construídos no cotidiano da carreira profissional; e de ordem física, considerando os registros no corpo - e na mente - do desgaste do ritmo e cadências particulares daquele modo de trabalhar.

Temos que encarar a aposentadoria como uma dádiva, algo esperado, uma OPORTUNIDADE para realizar novos desafios na vida.

Aposentadoria e saúde mental

- ▶ Diante do processo de aposentadoria é comum surgir o abalo da saúde mental ,pois surgem as inseguranças que geram Sintomas e sinais
- ▶ Ansiedade
- ▶ Depressão
- ▶ Dependência de álcool e outras drogas
- ▶ Dorme durante o dia passa noite acordado
- ▶ Irritabilidade
- ▶ Impaciência
- ▶ Manifestações físicas

Preparação mental pré-aposentadoria

- ▶ Para manter uma boa saúde mental
- ▶ Não se isole
- ▶ Reforce os laços familiares e de amizade
- ▶ Diversifique os seus interesses
- ▶ Mantenha-se intelectual e fisicamente ativo
- ▶ Faça terapia
- ▶ Busque informação
- ▶ Planeje. Acostumar-**se** com a ideia e refletir sobre como será a nova rotina é o primeiro passo para quem pensa em **se aposentar**. ...
- ▶ Realize atividades que lhe deem prazer

Tenha planos pós aposentadorias

“A palavra aposentar não é sinônimo de 'envelhecer' e sim um dos sintomas de vencer”

Márcia Pitta, no livro *Curta a Vida na Aposentadoria*

A o longo da vida, todos nós podemos ser afetados por problemas de saúde mental, de maior ou menor gravidade.

► Como andam meus pensamentos,
sentimentos e emoções?



Obrigada.

Sayonara Rodrigues da Silva

- ▶ **Email: rodriguessay@yahoo.com.br /**
- ▶ **Sayonara.rodrigues@ima.mg.gov.br**
- ▶ **(31)996730346**