



# SAÚDE MENTAL

**Unimed**   
Chapecó

Unimed  
*Personal*



# APRESENTAÇÃO

O Plano de Saúde Personal junto à Unimed Chapecó, preocupado com a saúde mental de seus clientes, apresenta esta cartilha com objetivo de levar informações, levantar reflexões e proporcionar estratégias de enfrentamento para gerenciar as dificuldades emocionais da vida cotidiana.

Ao falarmos de saúde mental, precisamos entender que vai para além da ausência de doenças ou de transtornos mentais. Diariamente experimentamos diversas emoções como alegria, tristeza, raiva, medo, frustrações, entre outras. É comum que, em alguns momentos da vida, não consigamos lidar sozinhos com determinados problemas, sentimentos e emoções. Ao se deparar com situações que estejam muito difíceis de administrar é importante procurar ajuda de profissionais qualificados. Pensa comigo, ao se deparar com um adoecimento do seu corpo, você normalmente procura um serviço de saúde, não é mesmo? Então, isso também se aplica para o corpo psíquico ou emocional, você também deve procurar ajuda para enfrentar de forma equilibrada os desafios, as mudanças da vida cotidiana, os aspectos traumáticos, ou seja, as situações que estejam lhe trazendo sofrimento. Você não precisa lidar com tudo isso sozinho!

**Lembre-se: Sem saúde mental, não temos saúde!**

Psicóloga Deisy Parnof CRP/12-09221

**Unimed**  
Chapecó

Unimed  
*Personal*

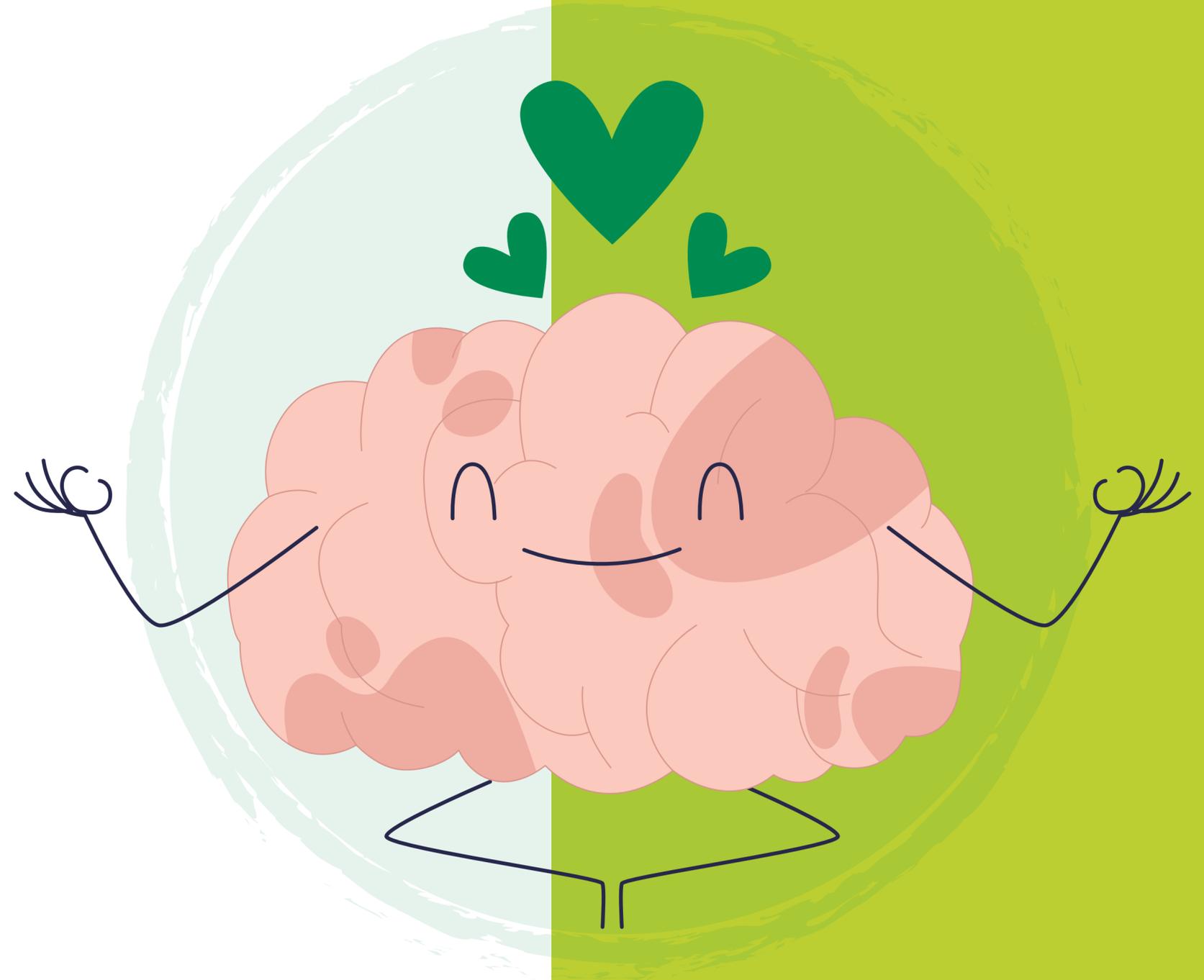
# O QUE É SAÚDE?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde pode ser considerada “o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”. Podemos pensar que estar saudável, nessa proporção é algo idealizado e um tanto inacessível a realidade humana, já que dificilmente estamos nos sentindo plenos, completos, especialmente quando se trata de saúde mental. Por outro lado, podemos nos colocar na condição do que é possível, ou seja, entender que manter uma vida em equilíbrio e harmonia entre corpo e mente, é o que nos faz sentir saudáveis. Desse modo, podemos entender que saúde e doença são subjetivos e irão depender das condições de onde você está, do tempo, do contexto, da realidade e da história de vida de cada pessoa.



# O QUE É SAÚDE MENTAL?

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental pode ser definida como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a comunidade”. A saúde mental é mais do que a ausência de doença, pode ser descrita como a qualidade de vida emocional de uma pessoa e também a forma com que ela reage às exigências da vida. Ser produtivo, nessa perspectiva, diz respeito não só a ser funcional no trabalho ou ocupação, mas também ser capaz de desempenhar os vários papéis que se tem na vida: o de pai/mãe, esposo(a), filho(a), namorado(a), amigo(a), entre outros.



Você já se perguntou como está a sua saúde mental? Consegue desempenhar sem sofrimento suas atividades diárias, suas habilidades? Conseguir lidar com suas inquietudes e dificuldades da vida? Trabalha de forma produtiva, realizar tarefas que lhe proporcionam prazer, tem tempo para o lazer, para momentos em família, para o trabalho e para si mesmo? Quanta coisa não é mesmo? E Será que é possível manter tudo isso sem algum sofrimento ou estresse?

Já parou para pensar que somos humanos e precisamos de pausas para ter qualidade de vida? Que precisamos estabelecer limites e prioridades a nós mesmos? Já parou para observar como suas emoções atingem seu corpo?



# ATENÇÃO!

É importante reconhecer os nossos limites e potencialidades, para que possamos aprender a ser mais generosos e tolerantes conosco e com os outros. Assim, é preciso reconhecer os nossos limites, nos permitir sofrer quando é preciso e compreender o sofrimento dos outros.

É necessário olhar para dentro e analisar como estão suas emoções, comportamentos e ações, relacionamentos, funções, papéis e rotina, pois, vínculos de afeto estão se perdendo, há cada vez mais competição por produtividade, falta de comunicação, dificuldade em desacelerar e de expressar sentimentos o que vem trazendo prejuízos para a saúde mental. Precisamos cuidar de nossa saúde de forma integral, pois, o que você não resolve em sua mente, o corpo transforma em doença.



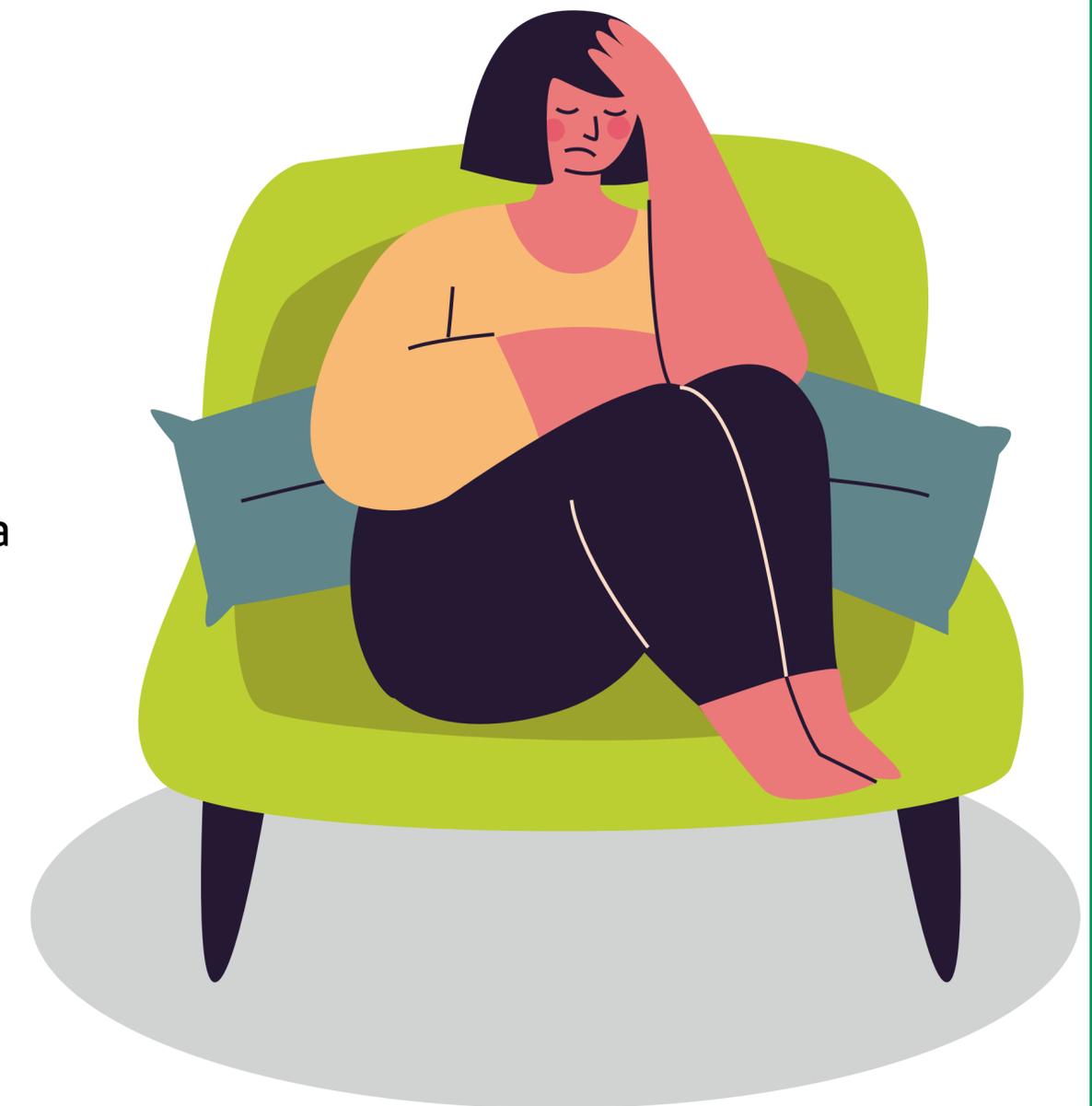
# O QUE SÃO TRANSTORNOS MENTAIS?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais podem ser caracterizados pela “dificuldade que uma pessoa pode ter de alcançar um nível ótimo de competência e funcionamento”. No entanto, cabe ressaltar que a ausência de um transtorno mental não significa que a pessoa possua uma boa saúde mental. O desequilíbrio emocional facilita o surgimento das doenças ou transtornos mentais.

Pode-se considerar que há vários comportamentos, não ligados diretamente a doenças, que podem desorganizar a saúde mental como níveis altos de estresse, nervosismo, irritação, isolamento social, tristeza intensa e constante, entre outros sintomas que, associados, podem desencadear um quadro de transtorno mental.

Estudos mostraram que entre 31 a 51% da população brasileira apresentará durante a vida pelo menos um episódio de transtorno mental, e de 20 a 40% dessa população necessitará de tratamento em virtude dessas patologias.

Atualmente há dois principais transtornos que acometem a população:  
**Ansiedade e Depressão.**



# TRANSTORNOS ANSIOSOS

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em estudo de 2020 mostra que existem no mundo 350 milhões de pessoas com diagnóstico de transtorno de ansiedade, sendo o Brasil com maior taxa de pessoas com esse transtorno do mundo, totalizando 18,6 milhões de pessoas, se tornando assim, um problema de saúde pública.

Os principais sintomas que caracterizam tais transtornos são ansiedade e o medo, os quais apresentam-se desproporcionais à situação vivenciada e interferem diretamente na qualidade de vida e no equilíbrio pessoal, impedindo ou gerando grande dificuldades em realizar ações normais de seu cotidiano.

Os sintomas ansiosos com aspectos físicos e emocionais mais comuns são tremor, taquicardia, sudorese, agitação, insônia, apreensão, preocupação, irritabilidade, aflição, angústia, perturbação causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo, necessidade de controle, perfeccionismo.

## **Ansiedade Normal:**

A ansiedade é um sentimento humano esperado frente a situações novas, que funciona como um sinal de alerta e que desencadeia mecanismos de defesa ou proteção de forma suportável e passageira.

## SINTOMAS ISOLADOS NÃO CARACTERIZAM UM TRANSTORNO DE ANSIEDADE!

### **Ansiedade Patológica:**

É uma resposta inadequada a uma percepção ou estímulo que paralisa o indivíduo ou faz agir de forma caótica, que ocasionam dificuldades de adaptação frente as situações e ao ambiente. Vem acompanhada dos seguintes sintomas:

- Preocupações e medos excessivos;
- Visão irreal de problemas;
- Inquietação ou sensação de estar sempre “nervoso”;
- Irritabilidade;
- Tensão muscular;
- Dores de cabeça;
- Sudorese;
- Dificuldade em manter a concentração;
- Náuseas ou queimação no estômago;
- Necessidade de ir ao banheiro com frequência;
- Fadiga e sensação de cansaço constante;
- Dificuldade para dormir ou manter-se acordado;
- Surgimento de tremores e espasmos;
- Ficar facilmente assustado.

# QUAL O TRATAMENTO?

- Praticar exercício físico regularmente;
- Ter uma rotina organizada;
- Realizar Psicoterapia;
- Praticar o autoconhecimento com práticas de Mindfulness, ou atenção plena, para estar no momento presente da maneira mais consciente possível;
- Utilizar-se de técnicas de respiração;
- Medicação para manejo de sintomas mais exacerbados;
- Encontrar momentos de lazer e prazer;
- Ter um hobby.



# O QUE É DEPRESSÃO?

A tristeza faz parte da nossa vida. É “normal” passarmos por momentos ou algum período de tristeza, por exemplo, quando sofremos perdas ou frustrações. Quando o grau de sofrimento é grande e começa haver prejuízo na nossa capacidade funcional, aí começamos a pensar em um quadro patológico. Sendo assim, a depressão é um distúrbio afetivo que se manifesta de forma emocional e física, havendo alteração principalmente no humor ou afeto deprimido.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2020 mostram um aumento de 25% nos casos de ansiedade e depressão. Sendo que os casos de depressão subiram 9,6 antes da pandemia, para 13,5% em 2022.

## Principais sintomas:

- Humor deprimido;
- Desânimo acentuado;
- Alterações no apetite;
- Alterações no padrão de sono;
- Fadiga constante;
- Pessimismo associado a sentimentos de culpa e/ou inutilidade;
- Baixa autoestima;
- Concentração prejudicada;
- Pensamentos de morte ou suicídio;
- Retardo ou agitação psicomotora;



# TRATAMENTO PARA DEPRESSÃO

- Acompanhamento psicológico;
- Acompanhamento psiquiátrico;
- Medicação;
- Estabelecimento de uma rotina para estruturação da vida diária;
- Prática de exercícios físicos regular;
- Alimentação saudável;
- Tentar manter socialização;
- Regulação do sono;
- Realizar atividades ao ar livre, em contato com a natureza;
- Buscar por atividades que proporcionem bem estar;
- Técnicas de Mindfulness;
- Ter um hobby;
- Buscar organizar os pensamentos, evitando alimentar pensamentos pessimistas
- Retomada de propósito de vida e de amor próprio;
- Resgate de memórias boas e positivas.



# PREVENÇÃO AO RISCO SUICÍDIO

Reconhecer os sinais de alerta em si mesmo ou em alguém próximo a você pode ser o primeiro passo.

## Sinais de alerta:

- Comportamento de isolamento;
- Tristeza constante;
- Falta de esperança frente à vida;
- Uso de expressões “quero morrer”, “minha vida não tem sentido”, “vou deixar vocês em paz”, “quero dormir e nunca mais acordar”, “esse sofrimento de alguma forma vai acabar”, “vou me matar”, “quero sumir”, “nada faz mais sentido”, entre outras frases de finitude.



# ATENÇÃO:

Não julgue, não faça comparações e nem diminua as emoções de quem esteja nessa situação, ofereça apoio e crie um momento apropriado e um lugar calmo para falar sobre os sinais que esta pessoa vem apresentando, tenha uma escuta atenciosa e empática. Incentive a pessoa a procurar ajuda de um profissional, da saúde mental. Ofereça-se para acompanhá-la a uma consulta. Tenha ações de cuidado com a pessoa. Não a deixe sozinha.

Procure um profissional da saúde ou comunique algum familiar. Certifique-se de que ele(a) não tenha acesso a meios para provocar a própria morte (por exemplo, pesticidas, armas de fogo ou medicamentos). Fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo.

## **Importante:**

Saiba que você nunca está só. Com o tratamento adequado você pode voltar a ter vontade de viver, com qualidade de vida e esperança no futuro. Na Unimed Personal contamos com uma equipe multiprofissional para auxiliar a buscar recursos emocionais e se fortalecer!

**Lembre-se que sua vida vale muito!**

**Unimed**   
Chapécó

Unimed  
*Personal*

# AUTO AVALIAÇÃO

## Sintomas depressão:

Para auto avaliação de sintomas de depressão moderada ou grave podem ser utilizadas as seguintes questões:

- Nas duas últimas semanas você sentiu-se triste, desanimado(a), deprimido(a), durante a maior parte do dia, quase todos os dias?
- Nas duas últimas semanas você teve o sentimento de não ter mais gosto por nada, de ter perdido o interesse e prazer pelas coisas que lhe agradavam habitualmente?
- Se houver pelo menos uma resposta “Sim”, responda as perguntas a seguir:
  - Seu apetite mudou de forma significativa?  
Não ( ) Sim ( )
  - Teve problemas de sono quase todas as noites (dificuldade para pegar no sono, acordar no meio da noite, dormir demais)?  
Não ( ) Sim ( )
  - Falou ou movimentou-se mais lentamente que de costume ou pelo contrário, sentiu-se mais agitado ou incapaz de ficar quieto?  
Não ( ) Sim ( )

- Sentiu-se a maior parte do tempo cansado, sem energia, quase todos os dias?
- Sentiu-se sem valor ou com culpa, quase todos os dias?  
Não ( ) Sim ( )
- Teve dificuldade em tomar decisões, de se concentrar ou problemas de memória quase todos os dias?  
Não ( ) Sim ( )
- Teve por várias vezes pensamentos ruins, com seria melhor estar morto, ou fazer mal a si mesmo?  
Não ( ) Sim ( )

## Score

Se ‘sim’ em 1 ou 2 + ‘sim’ em qualquer um de A a G, há grande risco de depressão;  
3 e 4 respostas positivas depressão leve;  
5 a 7 respostas positivas depressão moderada;  
Risco de suicídio, sintomas psicóticos ou 8 a 9 respostas positivas depressão grave.

Cabe aqui ressaltar que este questionário não dispensa a avaliação de um profissional da saúde, caso você indentificou sintomas é indispensável a procura por um Médico ou Psicólogo.

# SINTOMAS DE ANSIEDADE:

• 1. Tem sentido ansiedade e preocupações excessivas (expectativa apreensiva), ocorrendo na maioria dos dias pelo período mínimo de seis meses?

Não ( ) Sim ( )

• 2. Você considera difícil controlar a preocupação?

Não ( ) Sim ( )

• A ansiedade e a preocupação estão associadas a três ou mais dos seguintes sintomas:

( ) Inquietação;

( ) Fadiga/Sensação de cansaço;

( ) Dificuldade em concentrar-se ou sensações de branco na mente;

( ) Irritabilidade;

( ) Tensão muscular;

( ) Alteração no sono;

( ) Palpitação;

( ) Suor excessivo;

( ) Dor de cabeça;

( ) Disfunção sexual;

( ) Disfunção Gastrointestinal;

## Score:

Se 'sim' na questão 1 ou 2 + três ou mais 'sim' nas opções abaixo, há grande risco de ansiedade generalizada.

3 e 4 respostas positivas: ansiedade generalizada leve.

5 a 7 respostas positivas: ansiedade generalizada moderada.

8 a 11 respostas positivas: ansiedade generalizada grave.

Cabe aqui ressaltar que este questionário não dispensa a avaliação de um profissional da saúde, caso você indentificou sintomas é indispensável a procura por um Médico ou Psicólogo.

# RECURSOS PARA TER SAÚDE MENTAL

Precisamos reconhecer e aceitar que pequenas mudanças podem gerar grandes resultados para o corpo e para a mente. É importante destacar que a saúde mental não pode estar desconectada da saúde do corpo, pois a saúde é uma só e devemos olhar de forma integral. Desfrutar de saúde mental é ter condições de lidar com as diferentes emoções (boas e ruins), estar de bem consigo e com os demais, reconhecer e impor limites. Assim como a saúde física, existem ações que necessitam ser colocadas em prática para estimular e melhorar a saúde mental.

## Pegue uma folha de papel e faça uma lista:

- Quais são prioridades?
- Quais são seus objetivos de vida?
- O que faz com que tenha momentos de felicidade?
- O que na sua vida realmente é essencial e tem sentido para você?
- Identifique e aceite suas emoções e sentimentos;
- Analise o que lhe traz alegria e tristeza, raiva e amor, preocupação e tranquilidade;
- Relembre de uma decisão que precisou tomar recentemente e pergunte-se: eu tomei essa decisão no piloto automático ou de maneira consciente? Eu usei minha inteligência emocional para tomar essa decisão?



Agora com base nesta lista, analise e anote o que é necessário modificar em si.

## Refleta:

- Para conseguir atender todas as demandas que temos na vida, em primeiro lugar precisamos ter organização e disciplina, sendo assim, uma rotina, uma programação ou uma agenda é necessária. Nunca esquecendo que nada está sob nosso controle, então, nem tudo que planejamos sai perfeitamente como idealizamos, por isso, é importante a organização para que consigamos lidar com as adversidades. Use sua inteligência emocional, antes de agir pense;
- Não se esqueça de desenvolver o hábito ou reservar horários para o exercício físico, para momentos de lazer e relaxamento, assim como, manter ao máximo uma alimentação saudável, os quais irão lhe ajudar a diminuir níveis de estresse, sintomas de ansiedade e depressão.
- Quando se sentir preocupado, por ter diversas tarefas para realizar, pare e faça uma lista de todas as atividades do dia, por ordem de prioridade.
- Construa essa lista com base no que é realmente importante e pense no tempo que você precisa para concluir cada demanda. Consulte sua lista e procure segui-la. Faça apenas uma atividade por vez, sem pensar nas demais enquanto não concluir a que estiver fazendo. Ao final do dia, risque os itens que você já concluiu e comemore suas **“pequenas grandes conquistas”**.  
A ideia aqui é transferir as preocupações para o papel.

# COMO MANTER MENTE E CORPO EM EQUILIBRIO?

- Cuide do seu sono e ritmo circadiano;
- Estabeleça horário para dormir e acordar;
- Faça higiene do sono: minimize a exposição à luz durante a noite e desligue dispositivos eletrônicos cerca de duas horas antes da hora de dormir. Crie um ritual agradável como tomar um banho, ler um livro ou tomar um chá de cor clara, durma em ambiente escuro e silencioso, evite calor ou frio excessivos no ambiente, não durma com fome, faça refeições leves à noite, evite a ingestão de bebidas estimulantes, como cafeína ou chás escuros, use a cama para dormir e não para estudar ou trabalhar;
- Pratique exercício físico ao menos 3 vezes na semana;
- Alimente-se regularmente e evite alimentos industrializados, dando sempre preferência aos alimentos in natura. Evite excesso de açúcar e gordura;
- Consuma ao menos 2 litros de água ao dia;



- Tenha um hobby e dedique algum tempo da sua agenda para atividades que geram prazer e bem-estar;
- Pratique meditação, técnicas de relaxamento ou respiração, as quais irão lhe ajudar a desacelerar;
- Fortaleça seus laços e vínculos afetivos, esteja com pessoas que lhe façam bem;
- Permita-se momentos de relaxamento “não fazer nada”. Exigência pessoal em excesso provocam sobrecarga e sintomas de estresse;
- Desconecte-se das redes sociais o máximo que conseguir;
- Evite automedicação, busque profissionais da saúde capacitados;
- Consulte seu médico ao menos uma vez ao ano;
- Faça Psicoterapia.

# PRATIQUE O AUTO CUIDADO!

O auto cuidado é uma forma de aliviar o seu sofrimento, por isso comece por uma preparação corporal:

- Pratique ao menos três vezes na semana, um exercício físico que goste;
- Estimule seus sentidos:
  - A audição: escute uma música que te traga bem estar, os barulhos da natureza, as risadas das crianças, o som dos pássaros...
  - O paladar: alimente-se de modo saudável...
  - O olfato: cerque-se de cheiros agradáveis...
  - O tato: Peça para alguém uma massagem, abraços, carícias...
  - A visão: busque a beleza sob todas suas formas, pois, ela é terapêutica...
- Respeite os limites do seu corpo, tenha momentos de descanso...
- Se valorize, valorize a beleza do seu corpo....

Pule, dance, faça esporte, corra, não fique sedentário fisicamente, tenha constância e determinação, se responsabilize consigo mesmo(a).

## **Em seguida prepare sua mente:**

- Cuide de suas emoções, busque tratamento para seus traumas para ressignificar sua história. Faça Psicoterapia.
- Busque ser amado, respeitado, ser compreendido, ouvido, aceito primeiramente por você mesmo(a)...
- Tenha consideração, segurança e orgulho de ti mesmo(a)...
- Estabeleça suas prioridades, estruture e organize seu tempo e rotina...
- Pratique exercícios de respiração, meditação e atenção plena....

**PRATIQUE TODOS OS DIAS!**

# Técnica de Respiração Diafragmática:

Esta técnica serve para nos auxiliar a acalmar nossos pensamentos acelerados, a exaustão, o estresse, pensamentos negativos e dificuldades em tomar decisões. Quanto mais a sua mente estiver acelerada, mais repetições você deve fazer.

Ela envolve três tempos:

- Inspirar pelo nariz - tente fazer de 6 a 8 segundos;
- Segurar a respiração - tente fazer de 6 a 8 segundos;
- Expirar pelo nariz - tente fazer de 6 a 8 segundos;



# Técnica para manejo da ansiedade:

Essa técnica nos auxilia a racionalizar o que nos traz ansiedade. Para isso, deixe ao seu lado papel e caneta. Inicie colocando os pés no chão, relaxe o corpo e respire de forma consciente e profunda algumas vezes.

Em seguida, escreva no papel quais são os pensamentos e situações que mais lhe causam ansiedade: seja um momento do dia, um evento, uma entrega de trabalho, um encontro, falar em público, uma preocupação excessiva, etc. Escreva ao menos três deles. Em seguida, escreva como você se sente ao lado de cada item que você anotou: raiva, medo, vontade de chorar, de sair correndo, com dores no corpo, etc.

Procure uma posição confortável e coloque os pés no chão. Respire algumas vezes, somente pelo nariz. Escolha uma das situações que você escreveu e traga sua memória para o presente. Sinta ela por completo, na mente e no corpo. Perceba se há desconforto, alguma dor, vontade de se mexer ou de gritar, etc. Agora, repita para si mesmo: "Isso é ansiedade. Eu estou ansioso".

Respire muito lentamente, repetindo o processo de encher e esvaziar o pulmão 5 vezes. Relaxe o corpo, especialmente cabeça e ombros, se afastando da sensação de angústia da ansiedade. Diga: "Eu estou ansioso mas posso ficar bem".

Mexa o corpo aos poucos, sentado ou em pé. Observe como seu corpo se sente mais leve.

# Prática de Respiração Controlada

As técnicas de respiração, especialmente o suspiro cíclico, produzem melhorias no cansaço do dia-a-dia, seja no humor positivo, no sono ou na redução da ansiedade e da frequência respiratória, ligados a um estado de baixo estresse. A prática de respiração controlada pode ser uma alternativa rápida para lidar com o estresse a curto prazo.

Respiro cíclico:

- Inale lentamente e brevemente pelo nariz até encher parcialmente os pulmões;
- Exale pela boca pelo dobro do tempo da inalação;
- Repetir a técnica por 5 minutos.

Hiperventilação cíclica:

- Inspire profundamente até encher os pulmões;
- Expire de pouco a pouco, diversas vezes até esvaziar os pulmões;
- Repetir a técnica por 5 minutos.

# Trabalhando os Pensamentos Negativos

Os pensamentos negativos são aqueles pensamentos inconscientes que saltam em nossa mente, junto com a emoção, que temos a sensação de não conseguir controlar, por estarem ligados a nossa emoção.

A partir de agora você tem um compromisso consigo mesmo:

- 5 minutos por dia escolha um lugar da sua casa que fique arrumado para você se sentir bem. Durante esses 5 minutos, você pode pegar um chá, água, suco, café e pensar em como você pode ficar bem, ser melhor dentro de você.
- Faça a técnica da respiração diafragmática durante 3 minutos.
- Quando os pensamentos negativos vierem, repita: "Está tudo bem, eu estou bem, esses pensamentos são do meu passado, não estão válidos agora. Eu me acolho, eu cuido de mim."
- Em seguida, acalme-se e abrace a si mesmo.



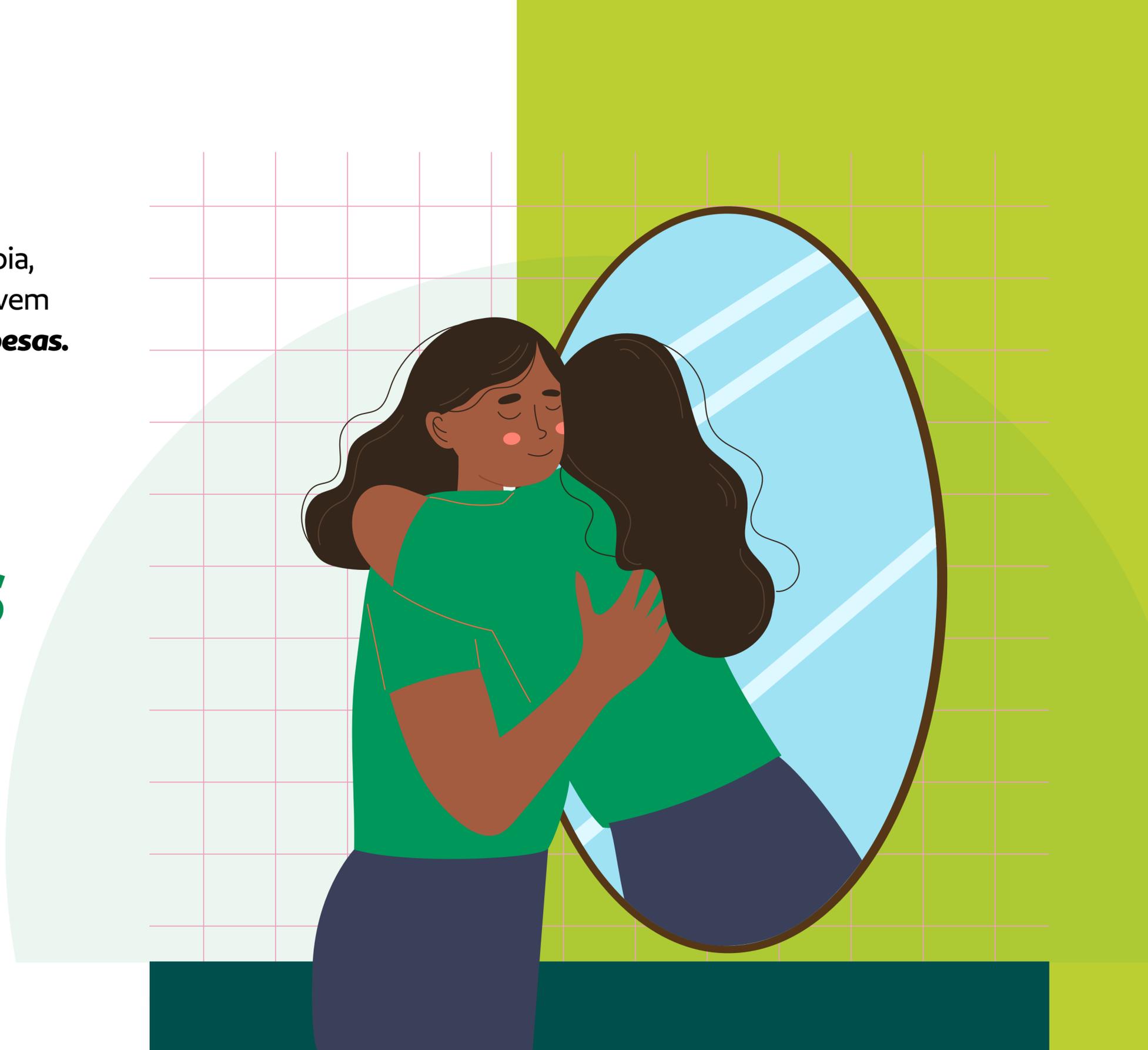
## LEMBRE-SE!

Sua matrícula na academia, seu nutricionista, sua terapia, sua consulta médica e todos os seus gastos que envolvem sua saúde física e mental **são investimentos, não despesas.**

**VOCÊ**  
**é a pessoa mais**  
**IMPORTANTE**  
**da sua VIDA!**

Unimed   
Chapecó

Unimed  
Personal



# A IMPORTÂNCIA DA PSICOTERAPIA

A Psicologia é a ciência que estuda os fenômenos, estados e processos mentais; o comportamento humano e suas relações com o meio social. Então, todas as queixas relacionadas ao funcionamento da mente, ao comportamento humano e às formas de relação do ser humano com o mundo, com as pessoas e consigo mesmo podem ser questões a serem abordadas e tratadas na psicoterapia.

A palavra psicoterapia tem origem grega. Psykhé significa mente, já Therapie significa ato de curar ou ato de reestabelecer algo que foi perdido. Então, de modo geral, a psicoterapia é um tratamento que busca tratar as doenças da mente, os transtornos psicológicos e reestabelecer a saúde mental das pessoas.

O processo terapêutico é sigiloso e tem por objetivo ampliar o campo perceptivo do paciente, desenvolver a compreensão do que acontece ao seu redor, em seu cotidiano, nas suas relações e ressignificar os fatos que estão lhe causando sofrimento, podendo assim, restabelecer a saúde emocional, abrir-se para novas possibilidades existenciais, consequentemente, melhora na qualidade de vida e na saúde de forma integral.



# REFERÊNCIAS

Albert Einstein. Sociedade Beneficente Israelita Brasileira. Saúde Mental. Disponível em: <https://www.einstein.br/saudemental>. Acesso em: 29 de Maio de 2023.

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V). Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

Avaliação do Risco de Suicídio e sua Prevenção. Versão Profissional. SMS/RJ, PCR, 2016.

Brasil. Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Diário Oficial da União. Brasília, DF: 9 abr. 2001. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/LEIS\\_2001/L10216.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/LEIS_2001/L10216.htm). Acesso em: 22 mar 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. Saúde mental: o que é, doenças, tratamentos e direitos. Portal do Governo Brasileiro. Brasília. Disponível em: < <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental>>. Acesso em 21 de Setembro de 2020.

DE RAEDT, R., KOSTER, E. Understanding vulnerability for depression from a cognitive neuroscience perspective: A reappraisal of attentional factors and a new conceptual framework. Cogn Affect Behav Neurosci., 10(1):50-70, 2010.

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/gmgVW4Kd6ChGCshVpsrtzhy/>. Acesso em 21 de julho de 2023.

HUBERMAN, A. et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine, v. 4, 2023.

LEDOUX, J. E., PINE, D. S. Using Neuroscience to Help Understand Fear and Anxiety: A Two-System Framework. American Journal of Psychiatry, 173(11), 1083-1093, 2016.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5/American Psychiatric Association. Revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. Porto Alegre: Artmed, ed. 5, 2014.

M.I.N.I. Mini International Neuropsychiatric Interview – Brazilian version 5.0.0 – DSM V

Organização Mundial da Saúde. (2023).

## ELABORAÇÃO

Psicóloga Deisy Parnof  
Unimed Personal

Data de implantação  
Dezembro 2023



Esta cartilha **não substitui** o acompanhamento de um profissional da saúde mental.

**Unimed**   
Chapecó

Unimed  
*Personal*