

SETEMBRO AMARELO

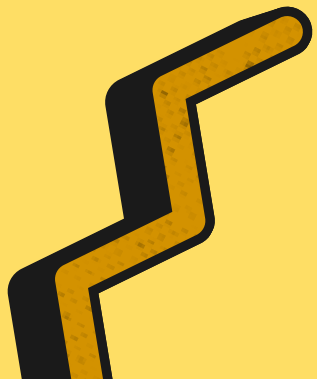


VAMOS FALAR

SOBRE

SAÚDE

MENTAL!



André Pacheco



1. Introdução ao Setembro Amarelo

2. Estresse Crônico

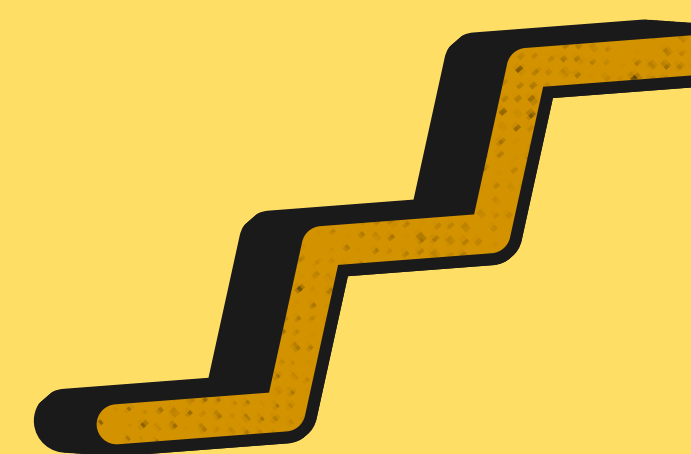
3. Isolamento Social

4. Ansiedade e Pressão por Resultados

5. Abuso de Substâncias

6. Transtornos de Sono

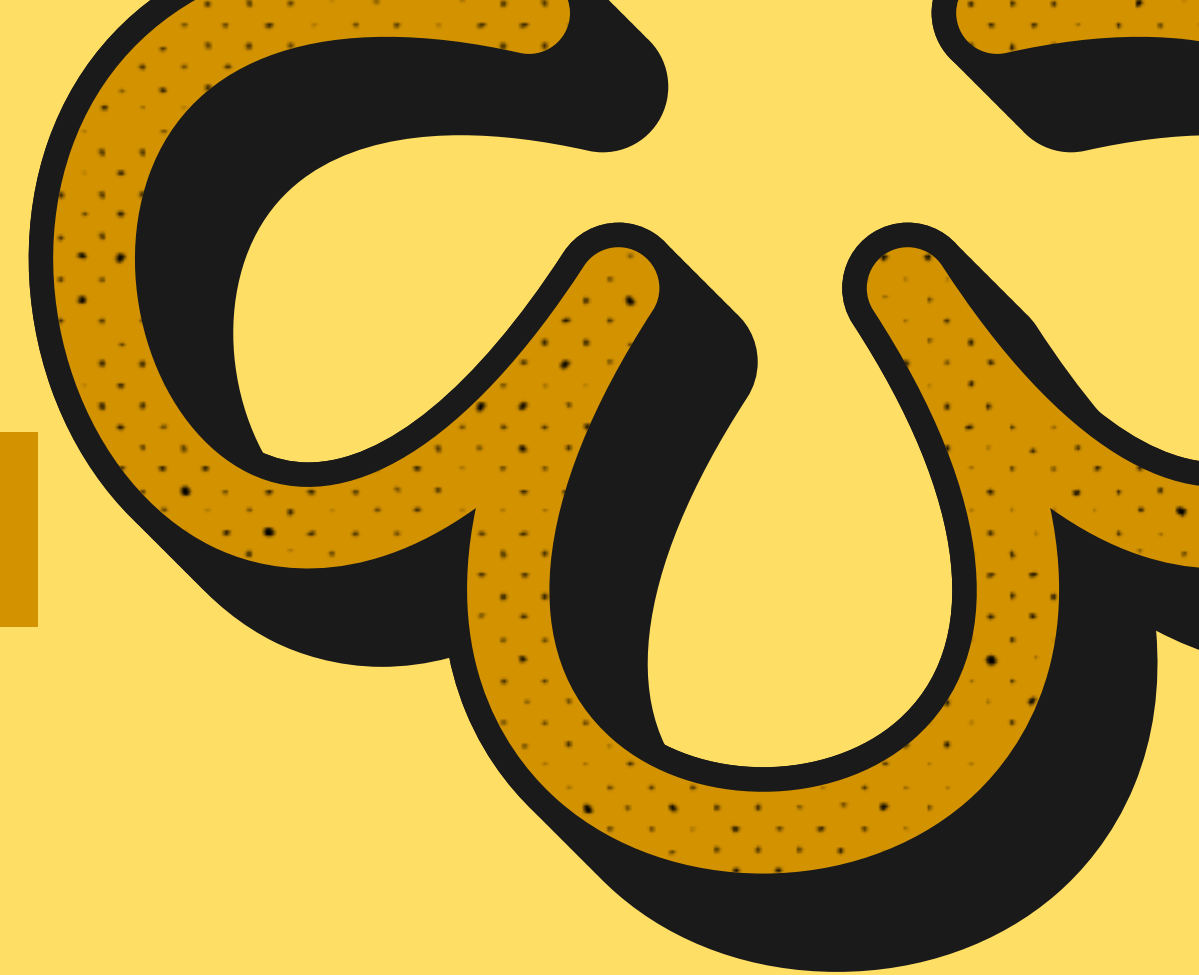
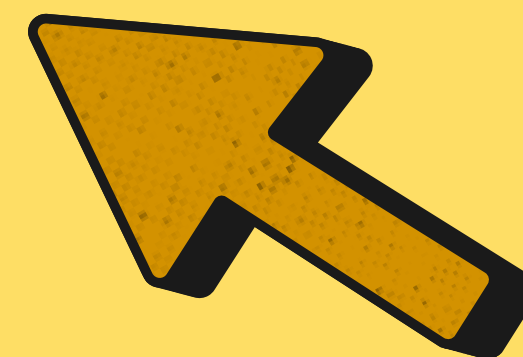
Assuntos Abordados



6 Causas que Atrapalham a Saúde Mental

Saúde Mental

De acordo com institutos renomados mundialmente, saúde mental é 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 sua comunidade.





Setembro Amarelo




CONSCIENTIZAÇÃO

É uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio, com o objetivo direto de alertar a população a respeito da realidade do suicídio no Brasil e no mundo e suas formas de prevenção. Ocorre no mês de setembro, desde 2015, por meio de identificação de locais públicos e particulares com a cor amarela e ampla divulgação de informações.



Porquê Falar?

1. Abertura e Introdução ao Setembro Amarelo (10 minutos)

- **Objetivo:** Contextualizar a importância do Setembro Amarelo e a luta contra o suicídio.
 - **Conteúdo:**
 - Breve histórico do Setembro Amarelo.
 - A importância de falar sobre saúde mental.
 - Dados estatísticos sobre suicídio e saúde mental no Brasil e no mundo.
- 



Causa 1: Estresse Crônico

(15 min)

- **Objetivo:** Identificar o estresse crônico como um fator debilitante da saúde mental.
- **Conteúdo:**
 - Definição e diferenciação entre estresse agudo e crônico.
 - Efeitos do estresse crônico no corpo e na mente.
 - Estratégias para lidar com o estresse: técnicas de relaxamento, gestão do tempo e busca de apoio.

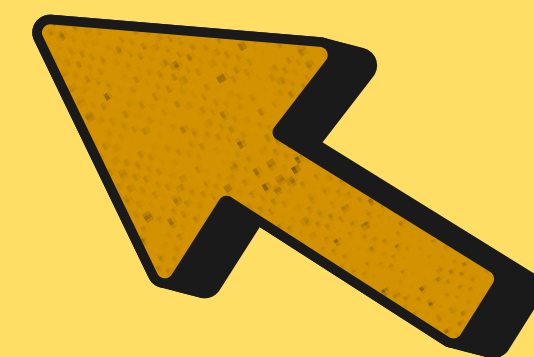




Causa 2: Isolamento Social

(15 min)

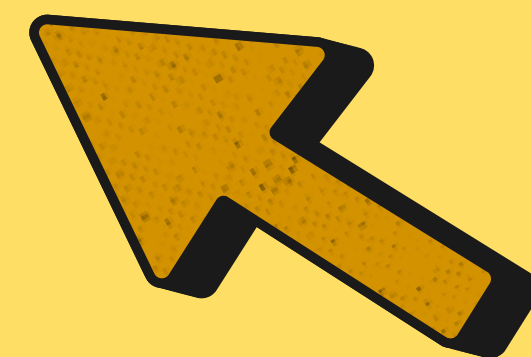
- **Objetivo:** Discutir o impacto do isolamento social na saúde mental, especialmente após a pandemia.
- **Conteúdo:**
 - Relação entre isolamento social e depressão.
 - Consequências do isolamento prolongado.
 - Importância das conexões sociais e de uma rede de apoio.



Causa 3: Ansiedade e Pressão por Resultados

(15 min)

- **Objetivo:** Explorar como a ansiedade e a pressão excessiva podem comprometer a saúde mental.
- **Conteúdo:**
 - Causas comuns de ansiedade e a busca por perfeição.
 - Como a pressão acadêmica, profissional e social afeta o bem-estar.
 - Práticas de autocuidado e mindfulness como ferramentas para lidar com a ansiedade.



Causa 4: Abuso de Substâncias

(15 min)

- **Objetivo:** Destacar o papel do uso abusivo de substâncias na deterioração da saúde mental.
- **Conteúdo:**
 - Relação entre abuso de álcool, drogas e saúde mental.
 - Efeitos a curto e longo prazo no cérebro e no comportamento.
 - Estratégias de prevenção e como buscar ajuda.






Causa 5: Transtornos de Sono

(15 min)

- **Objetivo:** Compreender a importância do sono para a saúde mental e os riscos dos transtornos de sono.
- **Conteúdo:**
 - Como a insônia, apneia do sono e outros transtornos afetam a saúde mental.
 - Impacto da privação de sono no humor, na concentração e na capacidade de tomada de decisão.
 - Dicas para melhorar a qualidade do sono e a higiene do sono.

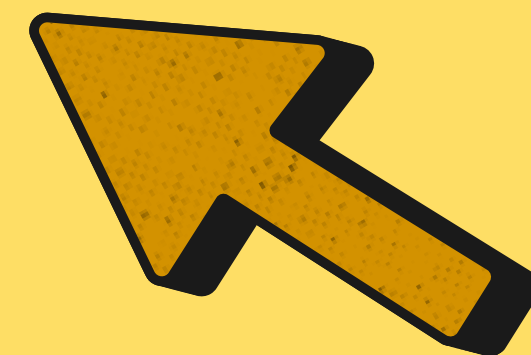




Discussão e Interação: Como Cuidar da Saúde Mental?

(20 min)

- **Objetivo:** Promover uma discussão interativa sobre a importância do cuidado com a saúde mental e como identificar sinais de alerta.
- **Conteúdo:**
 - Dinâmica de grupo para compartilhar experiências e estratégias de cuidado.
 - Identificação de sinais de alerta para problemas de saúde mental.
 - Como apoiar alguém em sofrimento e onde buscar ajuda.



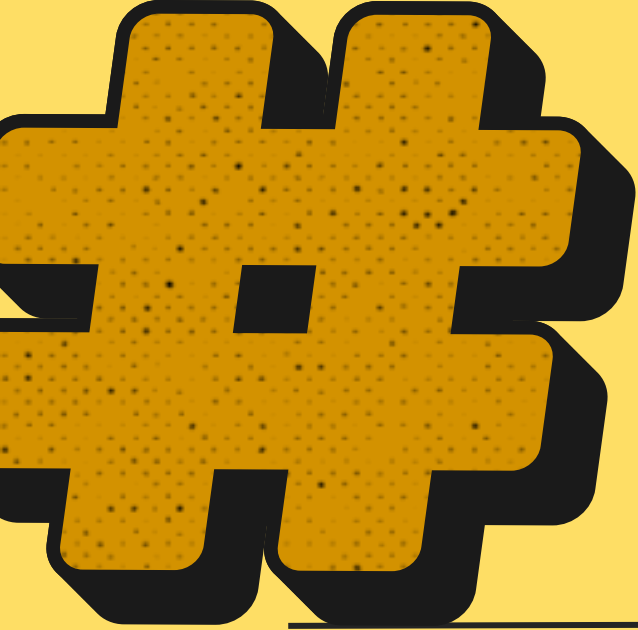


Conclusão e Reflexão

(10 min)

- **Objetivo:** Reforçar a mensagem de prevenção e cuidado contínuo com a saúde mental.
- Conteúdo:
 - Recapitulação dos principais pontos abordados.
 - Reflexão sobre a importância do Setembro Amarelo.
 - Convite para ações práticas de apoio e prevenção ao suicídio.

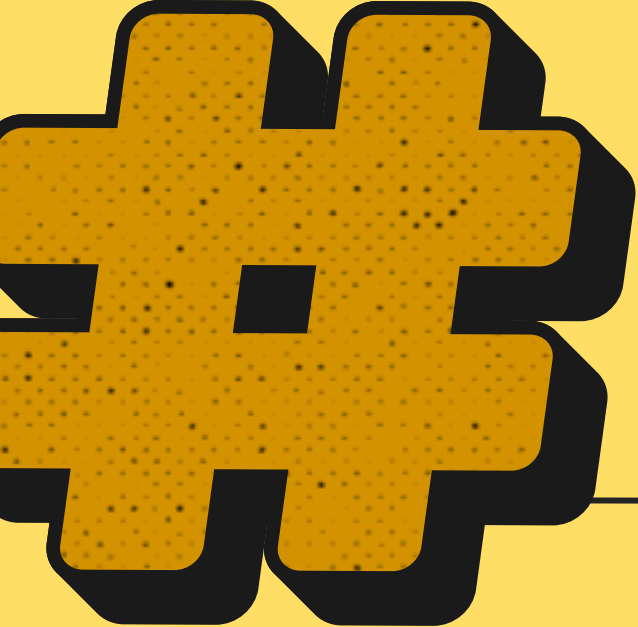




Encerramento com Mensagem Motivacional

- **Objetivo:** Encerrar a aula com uma mensagem de esperança e resiliência.
- **Conteúdo:**
 - Leitura de uma mensagem motivacional.
 - A importância de estar atento a si mesmo e aos outros.



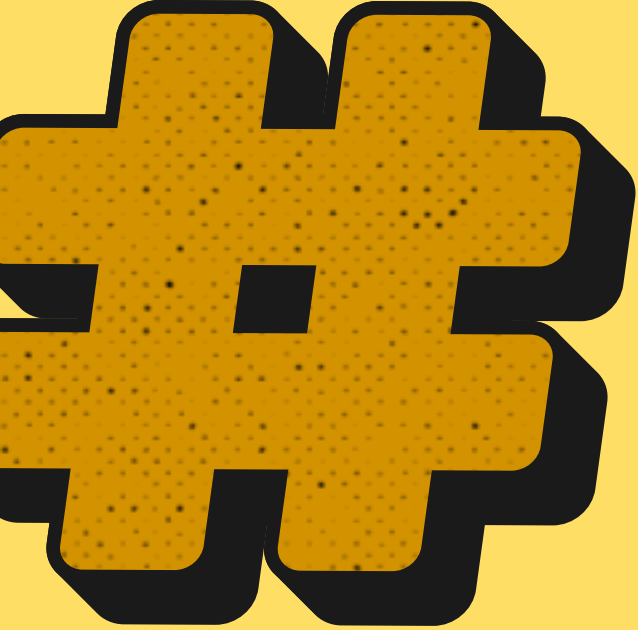


Aqui estão 10 dicas de como enfeitar a sala com materiais amarelos que podem ser encontrados na papelaria para chamar a atenção para o Setembro Amarelo:

ORIENTAÇÃO

1. **Guirlandas de Papel Crepom:** Crie guirlandas usando tiras de papel crepom amarelo. Pendure-as no teto ou nas paredes para dar um toque vibrante e alegre à sala.
2. **Bolas de Papel de Seda:** Faça bolas decorativas utilizando papel de seda amarelo. Essas bolas podem ser penduradas no teto ou colocadas em cantos estratégicos da sala.
3. **Fitas e Laços Amarelos:** Use fitas de cetim ou de tecido amarelas para fazer laços decorativos. Eles podem ser amarrados em cadeiras, cortinas ou até mesmo usados como faixas ao redor de mesas.
4. **Flores de Papel:** Crie flores de papel amarelo, como girassóis ou margaridas, e espalhe-as pela sala, em vasos ou coladas nas paredes, para trazer um toque natural e simbólico.





5. Balões Amarelos: Encha balões amarelos e distribua pela sala. Você pode pendurá-los em grupos no teto, deixá-los flutuando no chão, ou criar um arco de balões na entrada.

6. Mural de Mensagens: Use cartolina ou papel cartão amarelo para criar um mural de mensagens sobre saúde mental. Os participantes podem escrever mensagens de apoio e esperança.

7. Luminárias de Papel: Utilize papel amarelo para criar luminárias ou lanternas de papel. Coloque luzes de LED dentro para iluminar a sala com um brilho suave e acolhedor.

8. Bandeirinhas de Papel: Corte bandeirinhas em papel amarelo e prenda-as em um cordão para criar um varal decorativo. Pendure o varal em uma parede ou no teto.

9. Adesivos e Recortes: Use adesivos e recortes em papel adesivo amarelo para criar figuras, formas, ou símbolos de prevenção ao suicídio e espalhe pela sala, incluindo nas janelas e portas.

10. Toalhas de Mesa e Guardanapos: Cubra as mesas com toalhas de papel ou tecido amarelo e use guardanapos amarelos para completar a decoração, criando uma atmosfera coesa e temática.

