

E como ajudar alguém que está apresentando esses sinais?

Pratique a escuta ativa, e ouça com atenção, sem julgamentos (CNV). Exercite a empatia e oferecer apoio, se você puder e como puder. Incentive a pessoa a procurar ajuda de profissionais regulamentados e capacitados.

E COMO A EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL PODE TE AJUDAR:

Habilidades Competências Sociais: Desenvolver habilidades como comunicação assertiva, empatia e resolução de conflitos ajuda a construir relacionamentos saudáveis.

Habilidades de Autogestão: Desenvolver estratégias de reconhecimento das próprias emoções e das pessoas ao nosso redor. Conseguindo, ainda, gerenciar nossas próprias emoções.

Habilidades de Autonomia: Aprender a lidar com as adversidades e se recuperar de momentos difíceis acionando redes de apoio e definindo nossos limites físicos e emocionais.

LEMBRE-SE!

Pedir ajuda e acionar sua rede de apoio, também é sinal de resiliência. Reconhecer que precisamos buscar outras pessoas, de preferência profissionais capacitados, é a principal proposta da Educação Socioemocional. Cuidar da saúde mental é um autocuidado. Ao investir em nosso desenvolvimento emocional, proporcionando espaços seguros para isso, estamos construindo um futuro mais saudável para nós e para as pessoas ao nosso redor.

A Educação Socioemocional poder atuar como prevenção e promoção de cuidados em saúde emocional. E juntos podemos fazer essa diferença!

JÁ PAROU PARA PENSAR EM COMO VOCÊ SE SENTE?



vida é cheia de situações desafiadoras. E é comum sentir emoções como tristeza, raiva, angústia e medo, por exemplo. Mas, às vezes, essas emoções podem ficar mais fortes do que o comum e nos deixar sobrecarregados.

Com a Educação Socioemocional aprendemos que falar sobre nossas emoções é tão importante quanto o cuidarmos da nossa saúde física. E, cuidar dela, é fundamental para termos uma vida mais generosa com nós mesmos.



Especialmente no Brasil, enfrentamos um desafio grande quando falamos em saúde mental. Muitas pessoas sofrem com diagnósticos de ansiedade, depressão e outros problemas emocionais. A gente ocupa o 2º lugar no ranking mundial como o país mais ansioso e o 5º lugar como o mais depressivo (OMS, 2023).

Mas essa, é uma competição que a gente preferiria estar em último lugar. Não é mesmo?



SEGUNDO A FIO CRUZ

... de 2011 a 2022, a população indígena, parda e negra, precisa de uma atenção maior quando consideramos os fatores de risco em saúde física e mental.

Você sabe quais são eles?

A vida cotidiana: Perdas, desafios, mudanças... Tudo isso pode nos afetar emocionalmente.

Desigualdades sociais: Pessoas que vivem em situações de pobreza ou discriminação têm mais chances de desenvolver problemas de saúde mental.

Falta de acesso a Políticas Públicas:

Pessoas que não conseguem acessar os equipamentos básicos em saúde física e mental, como os CAPS, CRAS e NASF.

Eventos traumáticos: Desastres naturais, violência, bullying... Essas experiências podem deixar marcas profundas.



E como podemos cuidar da nossa saúde mental?

Construindo redes de apoio

Amigos, familiares e comunidade podem nos ajudar e oferecer suporte emocional e material.

Promovendo a equidade

É importante que todos tenham acesso a serviços de saúde mental de qualidade.

Buscando ajuda profissional

Psicólogos e outros profissionais da saúde mental podem nos orientar e oferecer tratamento.

Promovendo Educação Socioemocional

É importante contribuir para a formação de pessoas mais críticas, empáticas, conectadas com suas próprias emoções e abertas ao diálogo. Pois, assim, elas atuarão nas suas relações com o mundo contribuindo na promoção de espaços em acolhimento às diversidades da vida.

Cuidando do corpo

Uma alimentação saudável, prática de atividades físicas e sono de qualidade são essenciais para o bem-estar.

Se você ou alguém que você conhece está passando por um momento difícil, fique atento a esses sinais:



- Tristeza profunda e constante
- Dificuldade para se concentrar
- Mudanças no apetite e no sono
- Isolamento social
- Pensamentos negativos
- Baixa autoestima