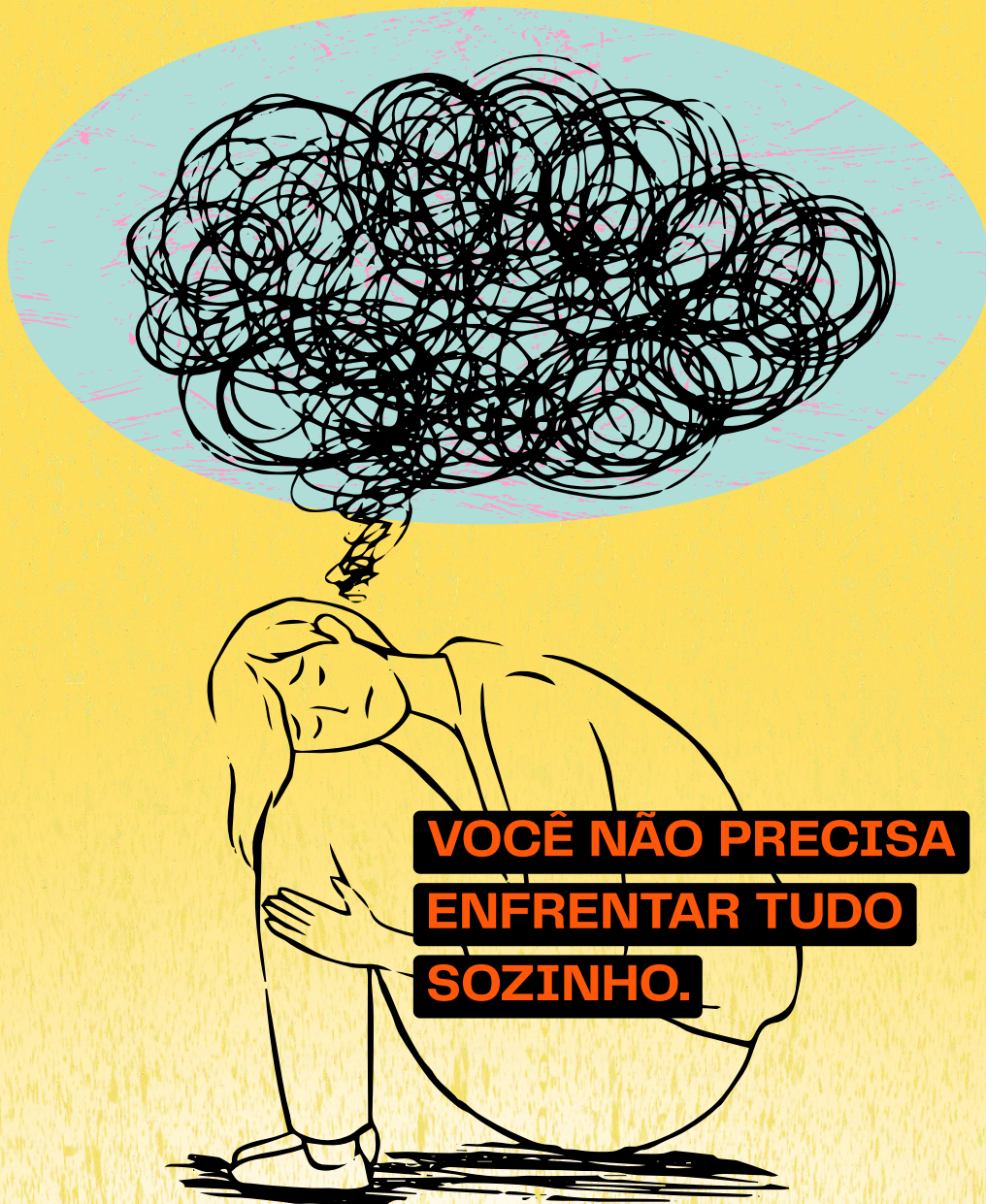


Saúde Mental e Emocional



**VOCÊ NÃO PRECISA
ENFRENTAR TUDO
SOZINHO.**



Por muito tempo, a saúde foi compreendida principalmente como a ausência de doenças físicas. Com o passar do tempo, essa compreensão foi se ampliando e passou a considerar também aspectos mentais, emocionais e sociais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a **saúde mental** constitui uma dimensão do bem-estar que possibilita ao indivíduo lidar com os estresses da vida, desenvolver suas capacidades, aprender, trabalhar e participar de sua comunidade. Essa perspectiva também reconhece que a saúde mental não depende apenas de características individuais, mas é influenciada pela interação entre fatores individuais, familiares, comunitários e estruturais, que podem atuar tanto como fatores de proteção quanto como fatores de risco.

Nesse contexto, falar sobre saúde mental e emocional não significa considerar apenas a presença ou ausência de transtornos mentais. Trata-se também de compreender como o indivíduo percebe a si mesmo, estabelece relações, vivencia suas emoções e responde às diferentes situações de sua vida. Emoções como tristeza, medo, ansiedade, frustração, raiva e preocupação fazem parte da experiência humana e podem exercer funções adaptativas, sinalizando necessidades, conflitos ou situações que exigem atenção. Assim, cuidar da **saúde emocional** não significa eliminar emoções desagradáveis, mas desenvolver recursos para reconhecê-las, compreendê-las e regulá-las de maneira adequada.



O **sofrimento emocional** merece maior atenção quando apresenta intensidade, frequência ou duração significativas ou quando provoca prejuízos em áreas como relacionamentos, estudos, trabalho, autocuidado e atividades cotidianas. A OMS também destaca que condições relacionadas à saúde mental podem envolver sofrimento significativo e prejuízos no funcionamento. Dessa forma, **compreender** a saúde mental e emocional envolve observar não apenas quais emoções estão presentes, mas também como são vivenciadas e os impactos que produzem na vida do indivíduo.



Além das experiências individuais, o contexto em que a pessoa está inserida exerce influência importante sobre seu funcionamento psicológico e emocional. A **sociedade contemporânea** é marcada por um ritmo acelerado, pela valorização da produtividade e pela necessidade constante de responder a diferentes demandas. Nesse cenário, pode surgir a sensação de estar sempre em estado de urgência, como se fosse necessário permanecer disponível, ocupado e produtivo constantemente, dificultando momentos de pausa e contato com as próprias necessidades.



Quando essa dinâmica se torna constante, o indivíduo pode passar a responder automaticamente às demandas externas, deixando em segundo plano aquilo que sente ou necessita. Nesse sentido, o **autoconhecimento** pode contribuir para o cuidado com a saúde mental e emocional, pois envolve reconhecer valores, identificar limites, perceber situações que provocam sofrimento e compreender necessidades presentes em diferentes momentos da vida. Não significa controlar completamente as emoções ou possuir respostas para todas as questões, mas desenvolver maior consciência sobre o próprio funcionamento e sobre a relação estabelecida com o ambiente.



A capacidade de reconhecer **limites** também é importante. Atender às necessidades dos outros pode ser associado à responsabilidade, à bondade ou à competência, mas ignorar constantemente as próprias necessidades para corresponder às expectativas externas pode favorecer sobrecarga e sofrimento emocional. Estabelecer limites não significa deixar de considerar as necessidades alheias, mas reconhecer que o próprio tempo, energia e bem-estar também precisam ser respeitados. Da mesma forma, o **autocuidado** envolve atitudes presentes na rotina, como preservar o sono, realizar pausas, reservar momentos de descanso e reconhecer os próprios limites.



Entretanto, o **autocuidado** não deve ser compreendido como uma responsabilidade exclusivamente individual. As condições sociais e ambientais também interferem nas possibilidades de cuidado. Fatores como condições econômicas, moradia, educação, trabalho e acesso a recursos influenciam a saúde e o bem-estar. Por isso, promover saúde mental e emocional exige considerar tanto os recursos desenvolvidos pelo indivíduo quanto as condições nas quais ele vive.

Por fim, o autocuidado também envolve a forma como a pessoa lida consigo mesma diante de erros e dificuldades. Nesse sentido, ter **autocompaixão**, ou seja, tratar a si mesmo com respeito e compreensão, sem ignorar responsabilidades, também faz parte do cuidado com a saúde mental e emocional.



A saúde mental e emocional envolve a forma como percebemos e regulamos nossas emoções, reconhecemos nossas necessidades, estabelecemos relações e enfrentamos as experiências da vida.

O autoconhecimento, o estabelecimento de limites, o autocuidado e a autocompaixão podem contribuir para uma relação mais consciente consigo mesmo. Entretanto, esse cuidado não depende apenas do indivíduo, pois as condições familiares, sociais e profissionais também influenciam o bem-estar.

Texto por Daniele Cristina Marques

Artes Gráficas por Gabriela Souza Antunes



ONDE BUSCAR AJUDA:

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE REFERÊNCIA

ENDEREÇOS E TELEFONES DISPONÍVEIS EM:

[HTTPS://JUNDIAI.SP.GOV.BR/SAUDE/REDE-DE-ATENDIMENTO/REDE-COMPLETA-DE-ATENDIMENTO/](https://jundiai.sp.gov.br/saude/rede-de-atendimento/rede-completa-de-atendimento/)

CAPS III SEM FRONTEIRAS

RUA DR. RAMIRO DE ARAÚJO FILHO, 234 - VILA HORTOLÂNDIA

TELEFONE: (11) 4589-0378

ATENDIMENTO 24H PARA CASOS EM HOSPITALIDADE NOTURNA. ATENDIMENTO DE CASOS NOVOS DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8H30 ÀS 16H00.

CAPS IJ É LIBERDADE (CAPS INFANTOJUVENIL)

AVENIDA COMANDANTE VIDELMO MUNHOZ, 345 - ANHANGABAÚ

TELEFONE: (11) 4589-0388 FUNCIONAMENTO DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 7H00 ÀS 19H00.

CAPS AD III MALUCO BELEZA

RUA PROFESSOR GIÁCOMO ÍTRIA, 393 - ANHANGABAÚ

TELEFONE: (11) 4522-4277 / 4522-6898

ATENDIMENTO 24H PARA CASOS EM HOSPITALIDADE NOTURNA. ATENDIMENTO DE CASOS NOVOS DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8H30 ÀS 16H00.

CAPS II BEM VIVER

RUA DOM AMAURY CASTANHO, 70 - ANHANGABAÚ

TELEFONE: (11) 4589-0298 FUNCIONAMENTO DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8H00 ÀS 17H00.

CVV - CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

APOIO EMOCIONAL E PREVENÇÃO DO SUICÍDIO, ATENDENDO VOLUNTÁRIA E GRATUITAMENTE TODAS AS PESSOAS QUE QUEREM E PRECISAM CONVERSAR.

WWW.CVV.ORG.BR TELEFONE: 188





Assim, promover saúde mental e emocional envolve tanto desenvolver recursos para lidar com as dificuldades quanto buscar relações e ambientes que favoreçam respeito, segurança e dignidade.



PREFEITURA DE JUNDIAÍ
DEPARTAMENTO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
DIVISÃO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR
CEREST - CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR