

---

# COMO MELHORAR A SAÚDE MENTAL

---



Alé York 

# COMO MELHORAR A SAÚDE MENTAL

By Alê York, Auxiliar em Saúde Mental.



© Ano: 2022  
Autora: Alê York



Resolvi escrever esse e-book com o propósito de normalizar e conscientizar mais as pessoas sobre a saúde mental. Este e-book foi criado apenas para fins informativos.

Nos últimos tempos tenho me esforçado para terminar o meu primeiro livro impresso, mas quis também fazer um e-book para trazer um dos assuntos mais abordados durante a pandemia.

Tentei fazer um conteúdo de qualidade e extrema importância. Porém, pode haver erros de ortografia ou conteúdo porque eu escrevi e revisei sozinha.

Gosto muito de aprender e passar o meu conhecimento para outras pessoas sobre assuntos que eu considero importante.

Eu como a autora não posso garantir que todas as informações contidas neste e-book estejam completas porque é impossível incluir todas as informações sobre o assunto.

As informações neste e-book não são para fins de diagnóstico. Lembre-se que apenas um médico ou um profissional de saúde mental licenciado pode diagnosticar através de uma avaliação se você está sofrendo de depressão ou outra doença psicológica.



Se você conhece alguém que sofre de depressão ou outra doença psicológica e está tendo pensamentos suicidas, nos Estados Unidos temos a Linha Direta Nacional de Prevenção ao Suicídio 1-800-273-8255. A pessoa receberá ajuda imediatamente.

[Linha de Vida Nacional de Prevenção ao Suicídio Website](#)



[Centro de Valorização da Vida Website](#)

O Brasil tem o CVV – Centro de Valorização da Vida. Ligue 188, o atendimento funciona 24 horas.





**Eu sou muito grata por todas as oportunidades na minha vida. Venho vencendo batalhas desde 2 anos de idade com o falecimento dos meus pais, e não tenho dúvidas que Deus sempre teve um propósito enorme na minha vida. Eu costumo dizer que “Resiliência” é o meu sobrenome por tudo que passei até aqui.**

**Gostaria de te agradecer e parabenizar ao mesmo tempo por você ter feito o download do meu e-book. Esse será o primeiro de muitos, pois eu já tenho várias idéias.**

**O título deixa bem claro o tema que será abordado. Portanto, obrigada por escolher passar o seu precioso tempo lendo e descobrindo o que eu tenho para compartilhar sobre a saúde mental.**

**Parabéns pra você que anda com a saúde mental abalada e teve coragem de chegar até aqui.**

**Quero que você saiba que há maneiras de melhorar a sua saúde mental e você não está sozinha (o) nessa batalha.**





**Meu nome é Alessandra, mais conhecida como Alê York. Sou Socióloga, Especialista em Suporte Familiar e trabalho prestando diversos tipos de serviços sociais para a comunidade americana no interior de Nova York. Trabalho desde 2012 dando suporte para crianças e famílias à combaterem o abuso infantil, má nutrição e violência doméstica através da educação.**

---

Me especializei em saúde mental porque percebi que muitas pessoas precisavam de suporte nessa área. A saúde mental serve como base para famílias, comunidades e a sociedade como um todo.

---





**Como Auxiliar em Saúde Mental, eu não dou diagnóstico mas tenho a capacidade de fornecer ajuda a outras pessoas e uma maior probabilidade de aconselhar as pessoas a procurarem ajuda profissional.**

**É muito gratificante ver os meus clientes dando valor a saúde mental, praticando as dicas, procurando profissionais para se cuidar e melhorar a saúde deles.**

---

Meu objetivo é mostrar como a nossa saúde mental é importante. Ajudar as pessoas que estão passando por momentos difíceis e conscientizar o maior número de pessoas, pois não temos mais tempo para o preconceito e os estereótipos em relação a saúde mental.

---

# Conteúdo

1. Saúde Mental  
Objetivo do Auxiliar em Saúde Mental
2. Não tenha vergonha
3. Alerta para a sua saúde mental  
(Formulário PHQ-9)
4. Sociedade e Saúde Mental
5. Nem todo mundo acredita em saúde mental
6. Dicas da MHA para melhorar sua saúde mental
7. Falando sobre meditação
8. Ajuda profissional
9. Conclusão
10. Recursos online

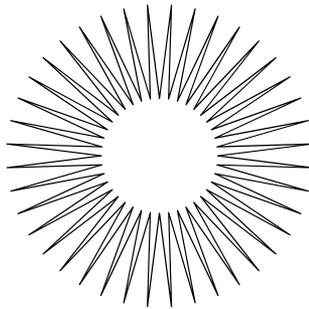




# *Trago boas notícias*

Muitas pessoas confundem o que é ter uma ótima saúde mental. A boa notícia é que as pessoas que possuem uma ótima saúde mental também ficam tristes, doentes, magoadas ou infelizes. Não conheço uma pessoa que não tenha sentido alguma dessas emoções.

Isso faz parte de uma vida plenamente vivida para qualquer ser humano no mundo. Não importa se você estiver na Pavuna ou em Nova York. E está tudo bem se você se sente assim às vezes.





Infelizmente tem gente que associa a saúde mental como um estado puramente positivo, marcado por sentimentos de felicidade. Mas não é verdade.

Uma ótima saúde mental está relacionada a nossa capacidade de cumprir funções básicas e importantes na nossa vida.

Para alcançar uma boa saúde mental precisamos ter a capacidade de aprender. Eu sempre falo que nós aprendemos uma coisa todos os dias. E eu estou sempre aprendendo com os meus clientes. Pode reparar se você não aprende alguma coisa nova diariamente, mesmo que seja uma informação banal.



# *Para ter uma boa saúde mental*

É super importante reconhecer os nossos sentimentos e conseguir expressar tanto as emoções positivas quanto as negativas.

É essencial aprender a formar relações e mantê-las também.

Precisamos aprender a lidar com as mudanças e incertezas da vida. Mas a pandemia chegou em 2020 e de repente mudou tudo. A realidade é que não é fácil lidar com tantas mudanças.

Tem pessoas que tem mais facilidade do que as outras. Entretanto, tem pessoas que precisam de ajuda para processar e gerenciar todas as mudanças. E isso não é vergonha pra ninguém.



# *Mas o que eu faço como Auxiliar em Saúde Mental?*

- Eu avalio a saúde mental dos clientes e os riscos.
- Ouço as pessoas sem julgamentos.
- Tenho empatia.
- Tento trazer tranquilidade e informação.
- Incentivo ajuda profissional apropriada.
- Incentivo a autoajuda e outras estratégias de apoio.



# *Não tenha vergonha*

A saúde mental é um assunto importante para todos nós assim como a saúde física. Sabemos que o assunto vem sendo normalizado nos últimos anos, porém o preconceito ainda é grande. Existem pessoas que ainda não sabem identificar alguns sinais e outras infelizmente ignoram por algum motivo. Talvez por medo, vergonha, orgulho, insegurança e etc. Só que você tem todo o direito de se sentir deprimida (o), estressada (o) ou assustada (o). Sentimentos tão comuns que na maioria das vezes eles passam com o tempo, mas às vezes esses sentimentos se transformam em um problema mais sério, e isso pode acontecer com qualquer um de nós.



# Somos pessoas únicas

Cada pessoa age de maneira diferente. Você pode se recuperar praticando algumas dicas enquanto outra pessoa pode se sentir sobrecarregada por um bom tempo.

Nossa saúde mental nem sempre permanece a mesma. Ela muda à medida que as circunstâncias se alteram e você passa por diferentes estágios da sua vida.

Durante esses anos notei que muita gente se sente desconfortável consigo mesmo e tem pavor de falar muito sobre seus sentimentos. Mas é saudável saber e dizer como você está se sentindo. Precisamos expressar os nossos sentimentos de alguma forma.



Faz parte da rotina utilizar as perguntas do questionário PHQ- 9 para conversar com os clientes e checar se eles precisam de ajuda imediata.

## *Preste Atenção:*

- Se você não tem interesse ou prazer nenhum em fazer as coisas;
- Se você está pra baixo, deprimida (o) ou sem esperança;
- Se você tem dificuldade em adormecer, manter o sono ou dorme demais;
- Se você está anda muito cansada (o) ou com pouca energia;
- Se você sente falta de apetite ou come demais;
- Se você se sente decepcionada (o) com você, que você é um fracasso ou decepcionou sua família;
- Se você tem problemas para se concentrar em coisas, como ler o jornal ou assistir televisão;
- Se você está se movendo ou falando tão devagar que outras pessoas podem notar. Ou, o oposto - se você está tão inquieta (o) que você tem se movimentado muito mais do que o normal;
- Se você tem pensado que você estaria melhor morta (o) ou tem pensamentos em se machucar de alguma forma.



SE VOCÊ SENTE UMA VEZ OU OUTRA  
ALGUNS DOS SINTOMAS DO  
FORMULÁRIO É COMPREENSÍVEL.  
MAS SE VOCÊ SE SENTE ASSIM TODOS  
OS DIAS, TE ACONSELHO A  
PROCURAR UMA AJUDA  
PROFISSIONAL. PRINCIPALMENTE SE  
VOCÊ JÁ TEVE PENSAMENTOS  
RELACIONADO A MORTE OU EM SE  
MACHUCAR!

## **SOBRE O FORMULÁRIO**

O PHQ-9 é muito utilizado aqui nos EUA. Eu utilizo o questionário desde que comecei a prestar serviço social em Nova York. Não é uma ferramenta diagnóstica! Mas como eu mencionei ajuda na triagem e eu consigo entender mais o cliente.

Ele é um questionário breve que avalia os sintomas de depressão.

Essa versão é derivada da avaliação PHQ original que tem mais perguntas e aborda vários problemas de saúde mental, incluindo depressão, transtorno do pânico, ansiedade, distúrbios do sono e outros.

Fonte: NCBI

Formulário em Português





## *Sociedade e Saúde Mental*



Não podemos negar que as expectativas e as normas sociais influenciam na expressão das pessoas. Temos uma diversidade cultural muito grande pelo mundo que reúne milhares de idéias globais. Dessa forma a cultura impacta na nossa saúde mental.

Apesar de morar em um país avançado, os Estados Unidos enfrenta um dos maiores desafios em relação a saúde mental.

Meus clientes frequentemente dizem que a discriminação e o estigma da sociedade não facilitam na recuperação. Esse estigma pode vir dos nossos empregadores, da internet, dos nossos amigos e principalmente dos nossos familiares. Sem contar quando você começa a acreditar nas coisas negativas que ouve ou nos estereótipos sobre você.





A empresa que eu trabalho me permite prestar serviços relacionados a empregabilidade também. Trabalho diretamente com clientes que recebem ajuda financeira do governo de Nova York e precisam arrumar emprego. Mas ultimamente tem sido muito árduo. É praticamente impossível fazer com que os clientes fiquem empregados ou até mesmo arrumem um emprego. E não é por falta de emprego. Pelo menos onde eu moro tem muito trabalho sendo oferecido. Mas a maioria dos clientes não estão com a saúde mental boa e apta para trabalhar.

Sabemos que que as pessoas com problemas de saúde mental estão passando por uma fase difícil. Portanto, é compreensível a dificuldade em encontrar trabalho, pagar por uma moradia decente, estar em um relacionamento estável e de longo prazo.

A maioria das pessoas julgam e acham que é falta de vergonha ou comprometimento, mas não é. Uma pessoa com a saúde mental abalada precisa primeiro cuidar da sua própria saúde e depois pensar em qualquer outra coisa.





Acredito que a sociedade evolui com os anos e com muita desconstrução de estigmas e esterótipos já estabelecidos. É preciso também um trabalho rigoroso de conscientização e prevenção sobre a saúde mental. A prevenção é importante porque pode influenciar bastante na evolução da sociedade. Com a prevenção nós podemos eliminar alguns problemas de saúde mental antes deles começarem a dar sinal. Por isso é tão essencial ensinar as crianças sobre as emoções para que elas saibam reconhecer e se expressar. Temos como outros exemplos campanhas anti estigma. Existem muitos lugares que comemoram a semana da conscientização da saúde mental. Essa campanha beneficia todos em uma comunidade. O Dia Internacional da Saúde Mental é comemorado no dia 10 de Outubro.

Dar suporte emocional para pessoas que tem o maior risco de sofrer problemas de saúde mental é essencial porque são pessoas que sofreram algum tipo de trauma na vida. Temos pessoas vítimas de diversos tipos de crimes, que foram abusadas sexualmente, pessoas com doenças a longo prazo ou na fase terminal e é normal elas ficarem mais sensíveis. Também precisamos dar apoio a comunidade LGBTQIA+ por terem uma chance maior de sofrer bullying e preconceito.





# NÃO SE CALE!

Sabemos que o preconceito e discriminação sempre irão existir, mas você não precisa se calar caso esteja sofrendo algum tipo de discriminação.

Você pode conversar com alguém informalmente sobre o assunto. Fale com a pessoa, com a empresa ou a organização que te discriminou.

Você pode fazer uma reclamação formal com o RH caso uma conversa informal não resolva as coisas. Tente fazer por escrito, se possível. É importante fornecer informações claras sobre a discriminação e o que você gostaria que acontecesse, como um pedido de desculpas, uma explicação ou um serviço melhor no futuro.

Em um mundo perfeito essa reclamação deve ser devidamente investigada e você deve ser informada (o) sobre resultado. Mas sabemos que infelizmente isso nem sempre acontece.

O mundo precisa de empatia e ninguém deveria sofrer nenhum tipo de preconceito. Portanto, não aceite esse comportamento de ninguém.

E caso você tenha vergonha, você não precisa fazer nenhuma dessas etapas por conta própria. Você pode pedir ajuda a um amigo, parente ou obter ajuda de um advogado. O importante é você não se calar.





5

QUANDO AS PESSOAS

**Não acreditam  
em você e nos  
seus problemas**

Existem muitas pessoas que não se sentem confortáveis em falar sobre questões pessoais com certo tipo de amigos e principalmente com parentes com medo do julgamento e porque eles não acreditam em saúde mental. Quem nunca passou por isso?! Acho que praticamente todo mundo já passou por uma situação parecida.

Muitas pessoas já tentaram compartilhar os seus sentimentos e receberam julgamento como resposta. Amigos falando que é falta do que fazer, falando que você não tem o comportamento de quem têm depressão, como se todo mundo que tivesse depressão fosse agir da mesma forma.

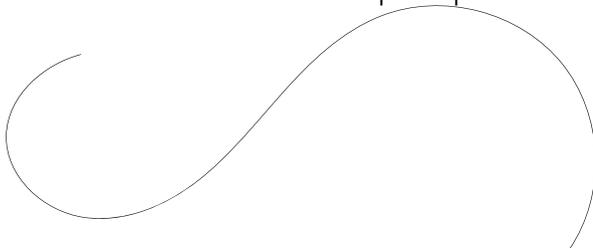
Para piorar o problema, as reuniões em família se tornam desconfortáveis quando você tem que conversar com parentes e responder a perguntas um tanto intrusivas. É bem provável que o tema da sua saúde mental apareça na mesa de festas por mais que eles não queiram compreender e não acreditem em você.



É muito difícil falar sobre o que você está passando quando há essa barreira. Iniciar esse tipo de conversa pode ser assustador e trazer muita ansiedade. Mas às vezes abordar esses assuntos sobre o autocuidado e o bem-estar emocional é essencial para a conscientização das pessoas ao seu redor.

Muitas pessoas não serão capazes de entender as complexidades da depressão ou de qualquer outra doença mental, mas não significa que elas nunca terão essa habilidade.

Elas podem não ter a capacidade atual de entender uma experiência que não tiveram ou de admitir uma realidade complicada. Mas é justamente por isso que precisamos espalhar conhecimento por pelo mundo.





Lembrando que cada um tem seu tempo e cada família é diferente. Talvez para você não seja interessante mais tocar nesse assunto com os seus familiares e amigos. Talvez você já tenha tentado e não deu certo. Só você saberá se vai valer a pena insistir ou deixar esse assunto pra lá com essas pessoas.

Tem muita gente que prefere compartilhar com o terapeuta ou pessoas distantes para não serem julgadas. Porém, expressar nossos sentimentos para as pessoas mais próximas a nós não apenas nos permite respirar melhor em nossa pele, mas também normaliza que está tudo bem não estar feliz todos os dias.

Quanto mais você fala sobre a sua saúde mental, você derruba as barreiras para acabar com o estigma associado a ela.





# O que fazer

para melhorar a sua saúde mental

Existem muitas coisas que você pode fazer para melhorar a sua saúde mental. Eu particularmente, pratico vários métodos e recomendo para os meus clientes também.

É importante você achar os métodos que se identificam com a sua personalidade e que você vai gostar de incluir na sua rotina.

Me baseio bastante nos estudos da Saúde Mental da América que foi fundada em 1909 por Clifford W. Beers. É uma organização sem fins lucrativos dos EUA que se dedica à estudos para os que vivem com doenças mentais e tem o intuito de promover a saúde mental com qualidade para as pessoas. Por isso, eu resolvi compartilhar as sugestões deles para que você tenha conhecimento.

De acordo com o estudos da Saúde Mental da América, existem trinta e uma dicas que pode te ajudar. Mas eu resolvi colocar as mais importantes na minha opinião aqui com algumas adaptações.

**1. Acompanhe a sua gratidão e as conquistas com um diário. Inclua 3 coisas pelas quais você é grata (o) e 3 coisas que você conseguiu realizar a cada dia.**



2. Comece o dia com uma xícara de café. O consumo de café está ligado a taxas mais baixas de depressão. Se você não pode beber café por causa da cafeína, tente outra bebida boa para você, como o chá verde.

3. Prepare um plano de fuga. Pode ser acampar com amigos ou uma viagem. O ato de planejar férias e ter algo pelo que esperar pode aumentar sua felicidade geral por até 8 semanas.

4, Trabalhe seus pontos fortes. Faça algo em que você seja boa (bom) para aumentar a autoconfiança e, em seguida, enfrente uma tarefa mais difícil.

5. Mantenha o ar fresco para uma boa noite de sono. Escolha a temperatura ideal para você conseguir dormir.

**[Acesse todas as dicas para melhorar sua saúde mental em inglês no site da MHA](#)**



6. Pense em algo em sua vida que você deseja melhorar e descubra o que você pode fazer para dar um passo na direção certa.

7. Experimente uma nova receita, escreva um poema, pinte ou experimente um projeto do Pinterest. Expressão criativa e bem-estar geral estão ligados.

8. Mostre um pouco de amor a alguém em sua vida. Relacionamentos próximos, de qualidade são fundamentais para uma vida feliz e saudável.

9. Aumente a capacidade intelectual se permitindo comer alguns pedaços de chocolate amargo alguns dias. Acredita-se que os flavonóides, cafeína e teobromina no chocolate trabalhem juntos para melhorar o estado de alerta e as habilidades mentais.

10. Se você tem experiência pessoal com doença mental ou recuperação, compartilhe no Twitter, Instagram e Tumblr com #mentalillnessfeelslike. Confira o que outras pessoas estão dizendo.

11. Às vezes, não precisamos adicionar novas atividades para ter mais prazer. Só precisamos absorver a alegria nas que já temos. Tentar ser otimista não significa ignorar os lados mais feios da vida. Significa apenas focar no positivo o tanto quanto possível.

12. Tá sentido ansiedade? Faça uma viagem pela memória e faça algumas colorações por cerca de 20 minutos para ajudá-la (o) a limpar sua mente. Escolha um desenho geométrico e um pouco complicado para obter o melhor efeito. Confira centenas de páginas para colorir imprimíveis gratuitas na internet.

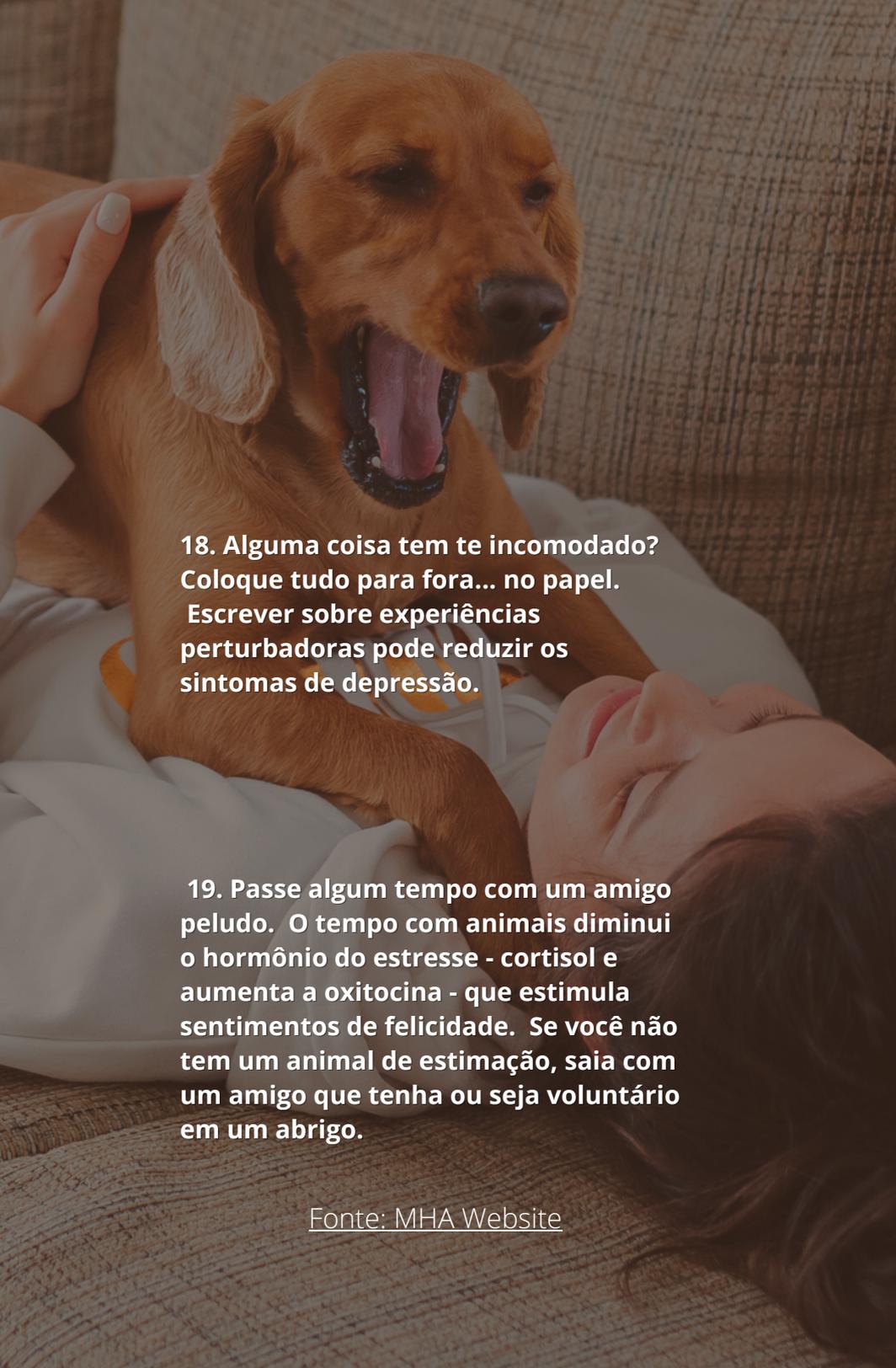
13. Tire um tempo para rir. Saia com um amigo engraçado, assista a uma comédia ou confira vídeos fofos online. O riso ajuda a reduzir a ansiedade.

14. Saia das redes sociais. Deixe seu smartphone em casa por um dia e desconecte-se de e-mails, alertas e outras interrupções constantes. Passe algum tempo fazendo algo divertido com alguém cara a cara.

15. Dance enquanto faz suas tarefas domésticas. Você não apenas fará as tarefas, mas dançar reduz os níveis de cortisol (o hormônio do estresse) e aumenta as endorfinas (as substâncias químicas do "sentir-se bem" do corpo).

16. Vá em frente e boceje. Estudos sugerem que bocejar ajuda a esfriar o cérebro e melhora o estado de alerta e a eficiência mental.

17. Relaxe em um banho quente uma vez por semana ou mais. Tente adicionar sais minerais para aliviar dores e ajudar a aumentar os níveis de magnésio, que podem ser esgotados pelo estresse.



**18. Alguma coisa tem te incomodado?  
Coloque tudo para fora... no papel.  
Escrever sobre experiências  
perturbadoras pode reduzir os  
sintomas de depressão.**

**19. Passe algum tempo com um amigo  
peludo. O tempo com animais diminui  
o hormônio do estresse - cortisol e  
aumenta a oxitocina - que estimula  
sentimentos de felicidade. Se você não  
tem um animal de estimação, saia com  
um amigo que tenha ou seja voluntário  
em um abrigo.**

Fonte: MHA Website

20. Seja turista em sua própria cidade. Muitas vezes as pessoas só exploram atrações em viagens, mas você pode se surpreender com as coisas legais que estão no seu próprio quintal.

21. Tente preparar seus almoços ou escolher suas roupas para a semana de trabalho. Você economizará algum tempo de manhã e terá uma sensação de controle sobre a próxima semana.

♥ 22. Pratique o perdão - mesmo que seja apenas perdoar aquela pessoa que te interrompeu durante o trajeto. As pessoas que perdoam têm melhor saúde mental e relatam estar mais satisfeitas com suas vidas.

23. Quando se sentir estressada (o), sorria. Pode não ser a coisa mais fácil de fazer, mas sorrir pode ajudar a diminuir a frequência cardíaca e te acalmar.

24. Envie uma nota de agradecimento - não para um item material, mas para que alguém saiba que você a (o) aprecia. Expressões escritas de gratidão estão ligadas ao aumento da felicidade.

Fonte: MHA Website



25. Faça algo com amigos e familiares - faça um churrasco, vá a um parque ou jogue um jogo. As pessoas têm 12 vezes mais chances de se sentirem felizes nos dias em que passam de 6 a 7 horas com amigos e familiares.



26. Reserve 30 minutos para passear na natureza - pode ser um passeio por um parque ou uma caminhada na floresta. Pesquisas mostram que estar na natureza pode aumentar os níveis de energia, reduzir a depressão e aumentar o bem-estar.

27. Faça o possível para aproveitar 15 minutos de sol e aplique protetor solar. A luz do sol sintetiza a vitamina D, que os especialistas acreditam ser um elevador de humor.

28. "Quem nunca cometeu um erro nunca tentou nada de novo." -Albert Einstein. Tente algo fora da sua zona de conforto para abrir espaço para aventura e emoção em sua vida.

Fonte: MHA Website

**Essas foram algumas dicas para que você melhore a sua saúde mental. Achei importante traduzir e repassar informações que foram estudadas para ter mais credibilidade e não ser apenas as minhas próprias dicas.**

**Gostaria que você anotasse as sugestões que combinam mais com você e tente praticar por algumas semanas.**





# Não se esqueça

- De ir ao médico e fazer exames periódicos.
- De ir no dentista e cuidar do seu sorriso.
- De se alimentar bem com alimentos saudáveis.
- De beber bastante água.
- De praticar alguma atividade física.
- De cuidar da sua aparência.
- De praticar seus hobbies.
- Que você é uma pessoa maravilhosa.
- Que você tem valor.
- Que você é única (o).
- Que você merece o melhor.
- Que você precisa lutar por você.
- E que você deve se amar sempre.





# Meditação

**Perca o preconceito!**

**Existem vários tipos de meditação.**

Quando falamos em meditação várias coisas passam pela nossa cabeça e existem muitos estereótipos em relação a isso. Muita gente associa meditação somente ao budismo, hippies, e que precisa ficar sentada (o) de perna cruzada. E de fato tem uma orientação ocidental que deixou algumas pessoas com essa impressão. Mas a meditação vai muito além; é um estilo de vida que se a pessoa introduz na vida dela e tem a possibilidade de praticar regularmente pode melhorar a saúde mental. A meditação faz com que as pessoas se sintam menos estressada. Existem benefícios físicos também e já foram comprovado através de estudos que a meditação pode ajudar a pessoa dormir melhor, lidar com alguns sintomas associados a transtornos mentais como depressão e ansiedade, reduzir algumas das dificuldades psicológicas associadas à dor crônica e até melhorar algumas funções comportamentais e cognitivas





# Ajuda Profissional

## DEPRESSÃO NÃO É DOENÇA DE RICO!

Tem muita gente que ainda tem receio e preconceito em relação a procurar ajuda profissional quando o assunto é relacionado a saúde mental. Sim, é verdade que carregamos esse estigma que só os ricos podem se dar esse luxo porque realmente a maioria da população não tinha como pagar um profissional. Mas a sociedade tem evoluído e podemos perceber o quanto é importante o acompanhamento profissional quanto estamos tratando de alguma doença psicológica. Sempre falo que não tem nada melhor do que fazer terapia e acho que todo mundo deveria experimentar pelo menos uma vez na vida.



Se você vem sofrendo frequentemente e sente que está difícil para fazer as coisas básicas do seu dia a dia, saiba que você não precisa passar por essa luta sozinha (o). Infelizmente o estresse e as complicações da vida nos desafiam de tempos em tempos. Sem dúvidas depois da pandemia muitas pessoas estão tendo dificuldades para lidar com os problemas.

Talvez você consiga melhorar praticando as dicas que eu compartilhei, mas às vezes a situação é mais séria e você não está conseguindo melhorar rapidamente como antes. E isso é normal.

Saiba que não tem nada de errado você procurar ajuda e obter os cuidados adequados para te ajudar a se sentir melhor.

Existem alguns sinais que indicam quando você pode considerar necessário ajuda. Consulte um profissional de saúde mental se:

- **Faz tempo que você não se reconhece mais e não lembra qual foi a última vez que você se sentiu feliz.**
- **Se você tem se isolado por conta própria. Se afastou de amigos, família e não fala com ninguém por muito tempo.**
- **Se você tem sofrido crise de ansiedade com frequência.**
- **Se você tem tido pensamentos obsessivos ligados a algum evento perturbador do passado.**



- **Se você tem percebido extremas mudanças de humor e tem alguns comportamentos maníacos.**
- **Se alguém faleceu e você não sabe como lidar.**
- **Se você tem sentido dores regulares, náuseas e articulações rígidas. Muitas vezes a nossa saúde mental impacta diretamente na nossa saúde física.**
- **Se você notou mudanças nos seus hábitos como por exemplo se você anda comendo demais ou não come quase nada.**
- **Se você está tendo um desejo sexual maior ou menor fora do comum.**
- **Se você está dormindo demais ou não descansa o suficiente. Não tem energia.**
- **Se você está viciado em jogar muito e está abusando das drogas.**
- **Se você tem pensamentos suicidas e não tem mais vontade de viver.**

**É importante reconhecer esses sinais e se você sentir algum deles, entre em contato com um profissional que possa diagnosticar a sua situação. Se for preciso, será criado um plano de tratamento conforme as suas necessidades.**

**Tudo em excesso é ruim. Quando um hábito interfere na sua rotina diária é hora de buscar ajuda. Caso você tenha um ente querido com esses sinais, recomende ajuda profissional.**



# Conclusão

Gostaria de reforçar que não somos seres perfeitos. Todos nós passamos por alguma dificuldade e fases complicadas na vida. Espero que você tenha refletido durante a leitura, tenha prestado atenção nos sinais, e entendido o porquê é importante tratar a sua saúde mental assim como você trataria a sua saúde física. Existem muitas maneiras de melhorar a sua saúde mental. Infelizmente não foi possível incluir todas as informações. Mas espero que você coloque em prática algumas dicas e compartilhe o seu conhecimento. Esse e-book é gratuito e o intuito foi justamente passar informação para o maior número de pessoas e normalizar o cuidado com a saúde mental. Dessa forma mais pessoas terão acesso e o assunto se tornará menos tabu. Tenho fé que um dia poderemos falar abertamente sobre terapia e doenças mentais pelo mundo sem medo de qualquer preconceito.





# Recursos gratuitos nos

Direitos autorais a MHA

## **SAÚDE MENTAL DA AMÉRICA WEBSITE**



Recursos para resposta imediata

Linha de Vida Nacional de Prevenção ao Suicídio

Ligue para 1-800-273-8255. A National Suicide Prevention Lifeline é uma rede nacional de centros de crise locais que fornece apoio emocional gratuito e confidencial a pessoas em crise suicida ou sofrimento emocional 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Linha de ajuda para desastres

A linha nacional de socorro em desastres está disponível para qualquer pessoa que esteja passando por #sofrimento emocional relacionado a desastres naturais ou causados pelo homem. Ligue ou envie uma mensagem de texto para 1-800-985-5990 para ser conectado a um conselheiro treinado e atencioso, 24/7/365. [desastredistress.samhsa.gov](https://desastredistress.samhsa.gov)

Linha de texto de crise

Envie uma mensagem de texto MHA para 741741 e você será conectado a um conselheiro de crise treinado. A Crisis Text Line oferece suporte gratuito baseado em texto 24 horas por dia, 7 dias por semana.

O Projeto Trevor

Ligue para 1-866-488-7386 ou envie uma mensagem de texto START para 678678. Uma linha direta de suicídio confidencial 24 horas por dia e gratuita para jovens LGBTQ.

Linha de Vida Trans

Disque 877-565-8860 para os EUA e 877-330-6366 para o Canadá. A linha direta da Trans Lifeline é um serviço de suporte de pares administrado por pessoas trans, para pessoas trans e questionadoras.

Disque 2-1-1

Se você precisar de ajuda para encontrar comida, pagar contas de moradia, acessar creches gratuitas ou outros serviços essenciais, visite [211.org](https://211.org) ou disque 211 para falar com alguém que possa ajudar. Administrado pela United Way.

# Recursos gratuitos nos

## Direitos autorais a MHA **SAÚDE MENTAL DA AMÉRICA WEBSITE**

Recursos para resposta imediata

Linha Direta Nacional de Violência Doméstica

Para quaisquer vítimas e sobreviventes que precisem de apoio, ligue para 1-800-799-7233 ou 1-800-799-7233 para TTY, ou se você não conseguir falar com segurança, você pode entrar no [thehotline.org](http://thehotline.org) ou enviar uma mensagem de texto LOVEIS para 22522.

Linha de apoio nativa StrongHearts

Ligue para 1-844-762-8483. A StrongHearts Native Helpline é uma linha de ajuda confidencial e anônima culturalmente apropriada para violência doméstica e violência no namoro para nativos americanos, disponível todos os dias das 7h às 22h. CT.

A Linha Direta Nacional de Agressão Sexual

Ligue para 800.656.HOPE (4673) para se conectar com um funcionário treinado de um provedor de serviços de agressão sexual em sua área.

Help Desk do Cuidador

Entre em contato com a equipe de suporte de cuidados da Caregiver Action Network discando 855-227-3640. Equipado por especialistas em cuidados, o Help Desk ajuda você a encontrar as informações certas que você precisa para ajudá-lo a navegar em seus complexos desafios de cuidados. Especialistas em cuidados estão disponíveis das 8h às 19h ET.

Linha de apoio da Parceria para Crianças sem Drogas

Ligue para 1-855-378-4373 se você estiver tendo dificuldade em acessar o suporte para sua família, ou um ente querido que luta contra o vício enfrenta desafios de cuidados ou tratamento resultantes das circunstâncias do COVID-19, os especialistas da Partnership for Drug-free Kids' podem orientá-lo. O suporte está disponível em inglês e espanhol, das 9h à meia-noite ET durante a semana e do meio-dia às 17h ET nos fins de semana.

Linha de Apoio Médico

A Linha de Suporte Médico está disponível em 1-888-409-0141 todos os dias das 8:00 AM - 1:00 AM ET. A Linha de Suporte Médico é um serviço de linha de suporte nacional, gratuito e confidencial, composto por mais de 600 psiquiatras voluntários para fornecer suporte a outros médicos e estudantes de medicina americanos.

# Recursos gratuitos no



Você pode ouvir Podcasts  
**LISTA DE WEBSITES DISPONÍVEIS**

[Podcast Ansiedade](#)

[Podcast Mundo Mindfulness](#)

[Podcast Psicologia Cotidiana](#)

[Podcast Saúde Mental em foco](#)

[Podcast Tratando a sua Ansiedade](#)

[Podcast Psicologia na Psicologia](#)

[Podcast Psicologia na Pratica](#)



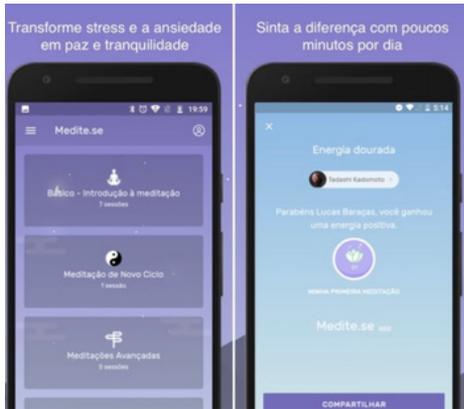


# Recursos

Você pode melhorar através da meditação

## LISTA DE APLICATIVOS DISPONÍVEIS

Medite-se



5 Minutos



Fonte: [Minha Vida Website](#)



# Recursos

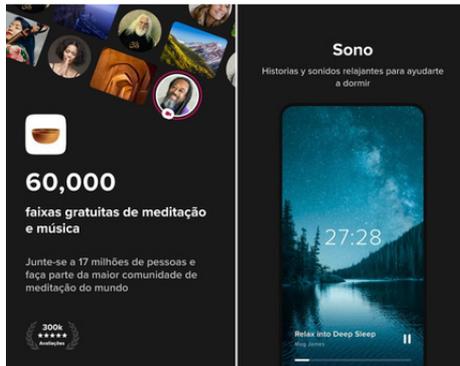
Você pode melhorar através da meditação

## LISTA DE APLICATIVOS DISPONÍVEIS

Relax Meditation



Insight Time



Fonte: [Minha Vida Website](#)



# Recursos

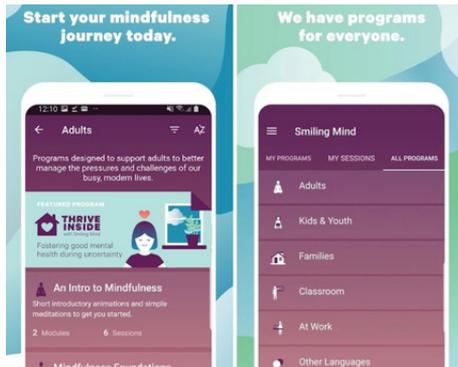
Você pode melhorar através da meditação

## LISTA DE APLICATIVOS DISPONÍVEIS

Sattva



Smiling Mind  
(crianças a partir  
de 7 anos  
podem praticar)



Fonte: [Minha Vida Website](#)



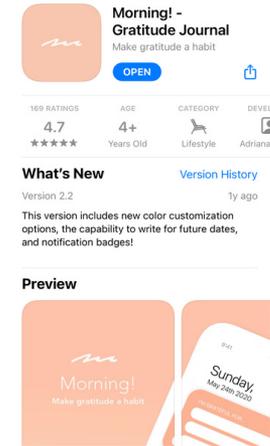
# Recursos

Você pode melhorar através da gratidão e criação de metas

## LISTA DE APLICATIVOS DISPONÍVEIS

### Morning

O app é em inglês e é um diário da gratidão. Mesmo que seja em inglês, é fácil de entender com a ajuda do tradutor!



**Morning! - Gratitude Journal**  
Make gratitude a habit

**OPEN**

168 RATINGS: 4.7 ★★★★★ AGE: 4+ Years Old CATEGORY: Lifestyle DEVEL: Adriana

**What's New** [Version History](#)  
Version 2.2 1y ago

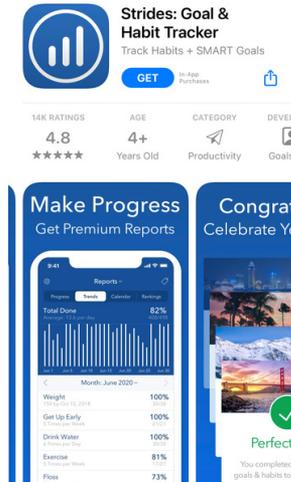
This version includes new color customization options, the capability to write for future dates, and notification badges!

**Preview**



### Strides

Te ajuda a monitorar seus hábitos e manter-se sempre motivado(a).



**Strides: Goal & Habit Tracker**  
Track Habits + SMART Goals

**GET**

14K RATINGS: 4.8 ★★★★★ AGE: 4+ Years Old CATEGORY: Productivity DEVEL: Goals



**Make Progress**  
Get Premium Reports



**Reports**

Total Done: 82%

Month: June 2020

- Weight: 100%
- Get Up Early: 100%
- Drink Water: 100%
- Exercise: 81%
- Floss: 73%

**Congratulate**  
Celebrate Your Success

**Perfect**  
You completed goals & habits today!



Se  
AME

Cuide da sua saúde mental hoje e sempre.





Não tenha vergonha do  
seu passado. Encare o  
seu presente e cuide do  
seu futuro.





# *Contato*

 aleyorkcontato@gmail.com

 **@ALE.YORK**

