

# SAÚDE EMOCIONAL



**PROGEP**

Pró-Reitoria de Desenvolvimento  
e Gestão de Pessoal | UFPA



**PROGEP**

Pró-Reitoria de Desenvolvimento  
e Gestão de Pessoal | UFPA

## **Equipe Organizadora**

---

**Raimundo da Costa Almeida**

Pró-reitor de Desenvolvimento e Gestão de Pessoal

**Bárbara Maria Moura da C. Troeira**

Diretora de Saúde e Qualidade de Vida

**Janey Melo Vencelau**

Coordenadora do setor de Perícia Médica

**Márcia Milene Jacob C. Branco**

Coordenadora de Assistência Psicossocial

**Luiza Cristilene da Costa Horta**

Assistente Social

**Jeisiane Lima Brito**

Psicóloga

**Debora dos Santos Ramos**

Assistente Social

## Vamos falar de saúde emocional

Saúde emocional é uma parte integrante da saúde determinada por uma série de fatores socioeconômicos, biológicos e ambientais. Não é meramente a ausência de doença mental e sim a manutenção de um equilíbrio, mesmo diante das dificuldades da vida.

Envolve a habilidade de lidar com sentimentos, conseguir se desvencilhar e superar acontecimentos ruins. Para tanto, a percepção de si mesmo é fator chave, pois permite ao indivíduo aumentar a capacidade de manter relacionamentos com outras pessoas e também manter entusiasmo com a vida, uma vez que saberá os momentos e situações que despertam sentimentos positivos e negativos e fazer uma previsão de consequências de possíveis comportamentos que emita.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde emocional como: “Um estado de bem-estar onde o indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com os fatores estressantes normais da vida, trabalha produtivamente e é capaz de contribuir com a sociedade”.

## Como cuidar da saúde emocional?

- Cuidar de si mesmo.
- Cuidar de seus relacionamentos sociais e profissionais.
- Alimentação balanceada (libera hormônios e aumenta a autoestima).
- Conhecer suas emoções, pensamentos e comportamentos.
- Meditar.
- Desconectar-se.

## O que é transtorno mental?

O termo “transtorno mental” engloba um amplo espectro de condições que afetam a mente e pode provocar mudanças no comportamento, no pensamento e na emoção, assim como também alterações de concentração e de memória.

## Fatores de risco para o adoecimento mental

- Rápidas mudanças sociais.
- Condições de trabalho estressantes.
- Discriminação de gênero.
- Exclusão social.
- Estilo de vida não saudável.
- Violência e violação dos direitos humanos.
- Outros.

## Sinais de Alerta

- Sono ruim.
- Aumento ou perda de peso.
- Baixa energia.
- Tristeza permanente.
- Baixa tolerância.
- Alternâncias de humor.
- Ansiedade aumentada.
- Dificuldades
- Falta de apoio e medo do preconceito.
- Negação do adoecimento.



## Para saber como vai a sua saúde emocional, basta se fazer algumas perguntas:

1. Eu me respeito? Respeito os meus limites?
2. Esforço-me para cuidar de mim mesmo?
3. Sinto-me bem a maior parte do meu tempo?
4. Eu não tenho trauma de infância ou necessidades emocionais não atendidas?
5. Eu tenho o controle das minhas emoções?
6. Reajo sempre bem em situações difíceis? Recupero-me bem delas?
7. Tenho algum sentimento de compaixão por mim mesmo?
8. Eu perdoo a mim mesmo e aos outros com facilidade?
9. Eu acredito que vou me dar bem na vida?
10. Sinto-me em sintonia com o meu corpo?
11. Acredito que as pessoas são confiáveis e bem intencionadas?
12. Não guardo rancor ou ressentimentos das pessoas?
13. Faço o que está ao meu alcance para manter minha saúde física?
14. Tenho consciência das minhas vulnerabilidades emocionais?
15. Vejo o futuro com esperança e entusiasmo?

Estas perguntas servirão para você perceber as áreas que necessitam de maior atenção e dedicação de sua parte. Não existe resposta certa ou errada. Se a maior parte das respostas for “sim”, então você está mais equilibrado. Se for “não”, então estas são as áreas que mais necessitam ser trabalhadas em você para que o equilíbrio emocional seja restabelecido.



## Uma boa notícia!

Transtorno mental tem diagnóstico e tratamento.

Diferentes profissionais, médicos e não médicos, podem estar envolvidos na assistência da pessoa que está adoecida: clínico geral, psiquiatras, psicólogos, conselheiros, assistentes sociais e grupos de apoio voluntários.

A psiquiatria trabalha no diagnóstico e na escolha do tratamento mais adequado.

Busque orientações e acompanhamento especializado previamente, caso observe a necessidade.





## Prevenção e acompanhamento da saúde emocional

Na UFPA o atendimento de servidores e/ou familiares em sofrimento emocional é realizado pela Diretoria de Qualidade de Vida- DSQV, por meio da Coordenadoria de Assistência Psicossocial-CAPS.

A CAPS é composta por uma equipe de assistentes sociais e psicólogos e tem o objetivo de contribuir para a Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do servidor e sua família por meio de ações preventivas, educativas e apoio aos quadros de sofrimento psíquico resultantes de problemas sociais e/ou psicológicos no contexto interno e externo da Instituição. Quando há necessidade de acompanhamento clínico (psiquiatras e psicólogos) a CAPS encaminha o servidor para o Programa de Assistência Psicossocial (PAPS) que funciona no prédio do Instituto de Ciências da Saúde (ICS).

Para solicitar o atendimento, o servidor pode se encaminhar ao prédio térreo do Espaço Recreativo do Vadião ou ligar para o telefone (91) 3201-7208.





**PROGEP**

Pró-Reitoria de Desenvolvimento  
e Gestão de Pessoal | UFPA