



PRODUÇÃO DE MATERIAIS INFORMATIVOS PELA PSICOLOGIA: UMA ESTRATÉGIA DE CUIDADO

EIXO TEMÁTICO:
CLÍNICAS E PRÁTICAS DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

AUTORES:
ERICA REGINA DA SILVA LAVOURA;
LIGIA KAORI MATSUMOTO;
SANDRA DA SILVA.

UNIDADE DE SAÚDE:
HOSPITAL DIA MBOI MIRIM I - JD IBIRAPUERA
SÃO PAULO - SP.

INTRODUÇÃO

A comunicação é uma das ferramentas de cuidado para os profissionais da saúde, que possibilita ofertar orientação e disseminar informações. Pensa-se na importância constante de buscar melhorias nas relações de diálogo entre a população e os profissionais. Durante o exercício do atendimento psicológico, refletiu-se sobre a necessidade de complementar ações para educação em saúde e, assim, foram elaborados materiais impressos, com linguagem acessível, que integram o conhecimento técnico referente ao cuidado em saúde mental.

OBJETIVO

Auxiliar na prevenção, promoção à saúde mental e autocuidado.

Sugestões para dormir melhor

Psicólogas: Lígia K. Matsumoto e Sandra da Silva

O sono é essencial para nossa qualidade de vida e interfere diretamente em nossa capacidade de atenção, memória, concentração, humor e também no apetite. Alguns hábitos podem ajudar na regulação dele:

- não se deitar até estar sonolento
- determinar um horário e rotina para dormir
- criar um ambiente escuro, silencioso e com temperatura confortável

Você sabe por que é importante o ambiente escuro? No escuro, nosso cérebro produz uma substância que auxilia no sono profundo, a melatonina. Se for necessário deixar o ambiente com alguma claridade, tente optar por luzes amarelas indiretas, por exemplo, um abajur.

A seguir, você poderá encontrar dicas importantes para melhorar a qualidade do sono:

- **Respeitar o horário de dormir:** a escolha do horário para dormir é pessoal e depende do horário em que é necessário acordar. Procure respeitá-lo inclusive aos finais de semana e feriados.
- **Usar moderadamente o celular e outros aparelhos:** os aparelhos eletrônicos estimulam o cérebro, às vezes deixando a pessoa mais agitada, por isso, próximo ao horário de dormir, tente evitar usá-los. Em relação ao celular, se não for possível desligá-lo, programe-o para o modo silencioso e de forma que o celular não te atrapalhe. Algumas pessoas dormem melhor com o fundo de um som tranquilo e, assim, pode-se pensar em som ambiente.
- **Praticar atividades relaxantes próximo ao horário de dormir:** pode ser a leitura de um livro, ouvir uma música tranquila, praticar técnicas de respiração... Antes de dormir, tente evitar atividades, livros ou histórias que promovam tensão, medo e estresse.
- **Evitar sonecas prolongadas (acima de 30 min.) durante o dia**
- **Praticar exercício físico diariamente:** Coloque nosso corpo em movimento, estimula o gasto calórico, auxilia em nossa saúde mental e beneficia a qualidade do sono. É importante consultar o médico/educador físico para orientação individual sobre o exercício que pode ser realizado.
- **Evitar o consumo de bebidas estimulantes, alimentos pesados ou com muito açúcar:** algumas bebidas, tais como refrigerantes, café, alguns chás, energéticos podem trazer a dificuldade para adormecer, assim como alimentos pesados ou ricos em açúcar. Um nutricionista pode orientá-lo sobre escolhas mais adequadas na alimentação.

Em caso de necessidade de uso de medicação, sempre consulte o médico.

Um ótimo sono a você!

Ansiedade: e agora?

Psicólogas: Lígia K. Matsumoto e Sandra da Silva

Você sabe qual a diferença entre **ansiedade** e o **transtorno de ansiedade**? Parecem a mesma coisa, mas não são. Frente a uma situação nova ou de expectativa, é esperado que possamos sentir **ansiedade**.

Quando esta reação passa a ser recorrente e intensa, podemos pensar que pode se tratar de um **transtorno de ansiedade**, que atualmente é uma das questões que mais prejudica a qualidade de vida das pessoas.

Mas como identificar seus **sintomas**? Veja abaixo como saber se você está enfrentando crise de ansiedade:

Respiração ofegante e falta de ar / Palpitações e dores no peito / Fala acelerada / Sensação de tremor e vontade de roer as unhas / Agitação de pernas e braços / Tensão muscular / Tortura e sensação de desmaio / Enjoo e vômitos / Irritabilidade / Enxaquecas / Boca seca e hipersensibilidade de paladar / Insônia / Preocupação excessiva / Medo constante e outros...

Como controlar?

- Busque organizar sua **rotina**, pois isso é o maior inimigo da ansiedade;
- Reflita sobre quais são os seus **gatilhos**;
- Tente **não se cobrir** ou se questionar o tempo todo;
- **Exercícios de respiração** e o controle dela tem a capacidade de induzir ou acabar com uma crise de ansiedade;
- Pensamentos ruins podem invadir a sua cabeça. Nesta hora, desconfie deles e coloque-os na **possibilidade real**;
- Algumas bebidas, por exemplo, que contêm cafeína, tendem a nos acelerar. Depois de certa hora, procure **substituir o café** por um chá de capim-cidreira, camomila ou ervã-doce;
- Isso também cabe às escolhas de nossa alimentação - o consumo de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcar também **podem aumentar a nossa ansiedade**. Para informações sobre uma alimentação mais saudável, consulte uma nutricionista;
- Os **exercícios físicos** ajudam no controle da ansiedade, porém é sempre importante executá-los com a orientação do médico e do educador físico;
- Escolha **atividades / hobbies** que lhe tragam sensação de relaxamento;
- Incorpore os hábitos de **higiene do sono**;
- Procure estar cercado de pessoas que te façam sentir **bem**.

Em caso de necessidade de uso de medicação, sempre consulte o médico.

Lembre-se: É POSSÍVEL, SIM, CONTROLAR A SUA ANSIEDADE!

MÉTODO

Em reunião realizada em jun/23 com gerência do serviço, foi discutida a demanda de criação de materiais que contribuíssem no cuidado em saúde mental. Desta forma, pensou-se nas queixas comumente trazidas no atendimento psicológico, iniciando-se pela Higiene do Sono e Ansiedade. Os materiais impressos foram produzidos pela equipe de psicologia do serviço, sob apoio da gerência.

RESULTADOS E CONCLUSÃO

Conforme a queixa do paciente em psicoterapia, serão entregues os materiais informativos. Esta ação não exclui a orientação verbal em atendimento, no entanto, a possibilidade do paciente consultar as sugestões posteriormente, auxilia no processo de intervenção dos sintomas e contribui no seu próprio autocuidado. Planeja-se a continuidade de elaboração de novos materiais, voltados ao público atendido neste serviço de saúde.

