

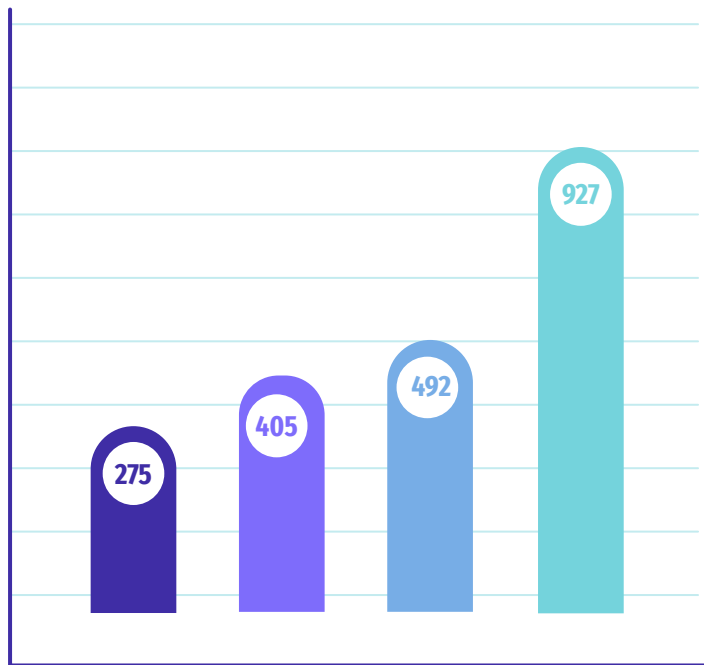


O que é saúde mental na PRG0006?

Respostas fornecidas pela turma do
segundo semestre de 2021

Dados* - PRG0006 Além dos Números

Essa apresentação foi integralmente baseada nas respostas ao mural do Padlet da turma de PRG0006 de 2021 com relação à pergunta “**como tenho feito para cuidar da minha saúde mental?**”.



927 reações

As reações são a “curtida” nos posts com o ♥, demonstrando que as pessoas gostaram e se relacionaram com os posts umas das outras.

492 contribuidores

Muitas pessoas usaram esse espaço para se abrir e aproveitaram a ferramenta opcional da disciplina.

405 publicações

Dos posts mais simples aos mais elaborados, foram 405 reflexões geradas que colaboraram para o autoconhecimento e bem-estar mental de todos.

275 comentários

As publicações muitas vezes geraram conversas, saindo da monotonia do EAD individual, entrando num espaço de troca e acolhimento.

Respostas mais Frequentes

Atividade física: dança, atletismo, yoga, bicicleta, alongamento, boxe, tênis, pilates etc.



Momento de introspecção: respiração, meditação, religião.



Hobbies: colorir, jardinagem, colagens, artesanato, aquarela.



Tempo com pessoas queridas e rede de apoio (on e offline).



Leitura, música, podcasts, séries e filmes.



Experimentar coisas novas: receitas, instrumentos, esportes, abrir uma ONG.



Como a PRG0006 está se sentindo?



Sobrecarregada

A faculdade e outras obrigações faz com que o tempo livre seja cada vez mais raro.



Focada

Em busca de viver um dia de cada vez e usando técnicas para se manter presente.



Culpada

Aulas online com carga maior do que no presencial e a dificuldade em entregar tudo o que é esperado.



Ansiosa

A pandemia, perspectiva de volta às aulas, falta de convívio social trazem um cenário de incerteza que abre caminho para a ansiedade.



Introspectiva

Perceber a importância do autoconhecimento e autocuidado são passos importantes para lidar com os sentimentos negativos.



Positiva

Apesar das dificuldades, a maior parte dos relatos trazem uma perspectiva de mudança e ferramentas utilizadas para lidar com os sentimentos negativos.

Dicas para a Saúde Mental

Terapia

A ajuda de um profissional auxilia no processo de entender o momento que estamos passando e como lidar melhor com situações que não podemos controlar.

Organização

Manter a vida organizada e ter uma rotina ajuda a manter a mente calma.

Limites

Entender até onde conseguimos e queremos chegar com uma situação é um sinal de respeito a nós mesmos.

Pausas e intervalos

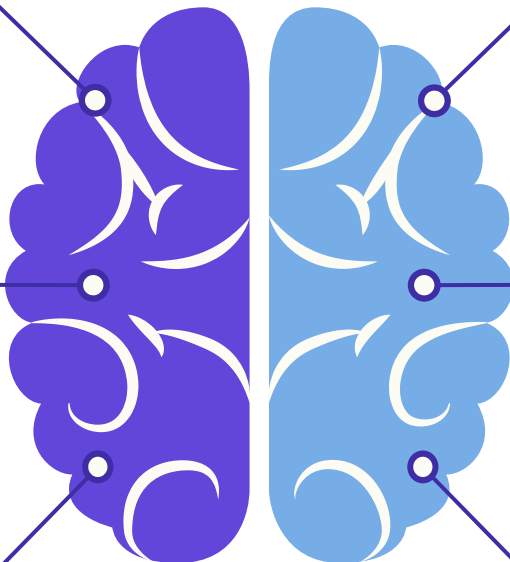
A rotina não pode ser composta apenas de tarefas a serem feitas, é importante incluir pausas e tempo livre para descansar.

Trabalhar a autoestima

Não é egoísmo se colocar em primeiro lugar, em especial quando estamos priorizando nossa saúde mental.

Autoperdão e aceitação

Aceitar nossa existência e não nos limitarmos aos nossos erros/falhas.



Introspecção

Meditação para aliviar a ansiedade.



Sem desligar das notícias e preocupações autopreservação.

Fé - orações e a leitura de textos sagrados. Entrar em contato com a espiritualidade.

Dicas para o Bem-Estar Físico



Reduzir o tempo em frente às telas. Geralmente é um tempo que passamos sentados. Tentar fazer isso de maneira consciente, cuidando da postura e alongando quando possível.



Manter uma alimentação saudável, mas com espaço para aquele chá ou cafézinho.

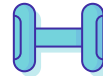


Tomar sol e sair ao ar livre em segurança. Às vezes, uma simples mudança no ambiente em que estamos acostumados.

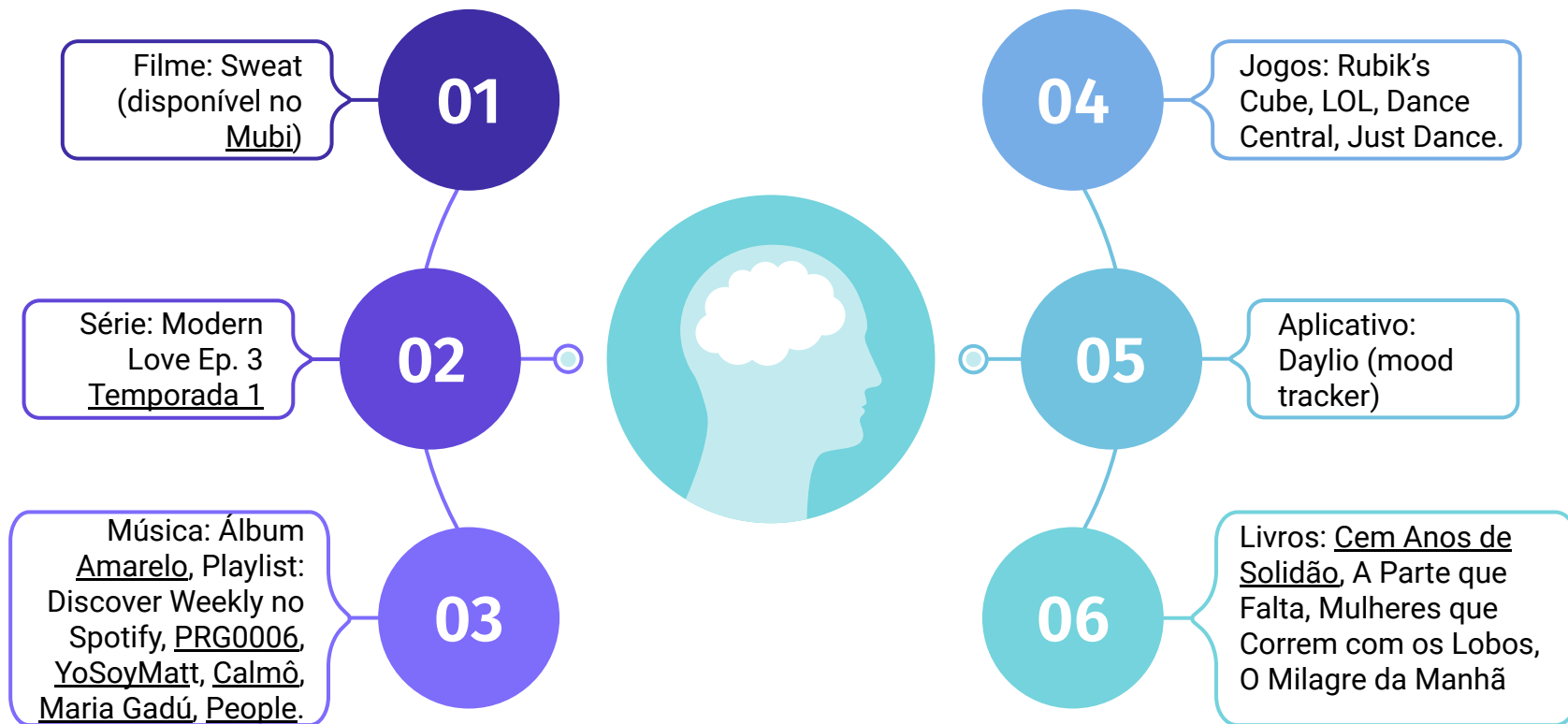


Rotina de sono e autocuidado físico (skincare, exercícios, etc). Não exagerar ou ultrapassar seus limites com frequência.

Praticar um esporte, dentro de casa ou ao ar livre, o importante é se movimentar regularmente.



Dicas de Entretenimento



Gostaria de conversar sobre essa apresentação?

Podemos continuar essa conversa e iniciar muitas outras por meio das plataformas disponíveis para a disciplina PRG0006:

Chat

A quem interessar, temos chats com estudantes e monitores para conversas diárias sobre assuntos gerados a partir das reflexões trazidas pela disciplina.



Encontros síncronos

Quinzenalmente temos encontros síncronos não obrigatórios para uma troca mais orgânica entre os participantes da disciplina.

Caso tenha interesse em participar, clique [aqui](#) para se inscrever no chat e [aqui](#) para deixar sua disponibilidade para encontros síncronos. Lembrando que não se trata de uma atividade obrigatória, mas encorajamos a participação de todos.