



Procure conviver bem com as pessoas a seu redor e esteja aberto ao diálogo;



Crie e fortaleça vínculos com outros universitários, amigos e familiares;



Tenha uma rotina saudável tanto quanto possível (alimentação, exercício físico...);



Invista em hobbies e lazer;



Fale sobre suas emoções;



Reconheça seus limites e valorize suas potencialidades;



Mantenha o foco no presente;



Tente organizar o seu tempo e planejar suas atividades;



Estabeleça metas alcançáveis a curto, médio e longo prazos;



Se precisar, procure ajuda especializada na Rede de Saúde Municipal ou na própria Universidade.

INFORMAÇÕES SOBRE SERVIÇOS DE SAÚDE MENTAL DISPONÍVEIS EM NOSSO MUNICÍPIO E NA UFCG

NÚCLEO DE PSICOLOGIA DA UFCG:



Rua Aprígio Veloso, 882, Bloco BC, Sala 1
Bodocongó



2101-1606

NÚCLEO DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE DA UFCG:



Rua Aprígio Veloso, 882, Bodocongó



2101-1269/2101-1363

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO ALCIDES CARNEIRO - HUAC/UFCG



Rua Carlos Chagas, s/n - São José



2101-5500

SERVIÇO MUNICIPAL DE EMERGÊNCIA EM PSIQUIATRIA HOSPITAL DR. EDGLEY:



Rua Fernandes Vieira 659, José Pinheiro



3077-1441

CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL - CAPS



Rua Capitão Ademar Maia de Paiva, 896
Alto Branco



3341-0017



Rua Fernando Gomes de Araújo, 81, Catolé



3310-7193



Rua Paulo Afonso, 188, Centenário



3342-7192

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA - CVV



188 (Ligação gratuita)



Universidade Federal
de Campina Grande



Eu conheço?

SIM, TÔ
PLEN@

NÃO, TÔ MEIO
PERDID@

A saúde e o adoecimento são resultados não apenas dos nossos *comportamentos*, mas também, dos nossos *pensamentos* e da forma como lidamos com as nossas *emoções*; é, portanto, através deste tríptico composto humano que nos relacionamos com o mundo, com o outro e com nós mesmos.

1. CONCEITO DE SAÚDE/SAÚDE MENTAL

O conceito de Saúde não é simples: ser saudável não significa simplesmente não ter doenças, mas abrange outros fatores como uma boa alimentação, morar adequadamente, dispor de saneamento básico, educação, saúde, segurança, lazer e outros bens e serviços. Neste sentido, ao analisar a *Saúde Mental* de um indivíduo é preciso enxergá-lo como um todo: seu corpo, sua mente e o contexto no qual vive, além de considerar suas necessidades de maneira integral.

2. O QUE É SOFRIMENTO PSÍQUICO?

Há pessoas que apresentam uma maior vulnerabilidade ao sofrimento psíquico, podendo variar de uma simples mudança do humor até quadros intensos.

No entanto, o *adoecimento psíquico* não acomete o indivíduo o tempo todo e por inteiro e, portanto, ninguém é completamente doente, podendo ter preservados e resgatados seus aspectos saudáveis para uma vida o mais funcional possível.

3. FATORES QUE PODEM CONTRIBUIR PARA O SOFRIMENTO PSÍQUICO



4. PRINCIPAIS SINAIS DE SOFRIMENTO PSÍQUICO

Alguns sinais, quando sentidos frequentemente, podem indicar a necessidade de procurar ajuda.

Alguns deles são:



Sinais
Insegurança
Baixa autoestima
Nervosismo
Medos exagerados
Dificuldade para relaxar
Cansaço físico/mental e tensão muscular
Distúrbios alimentares e do sono
Pensamentos desagradáveis, persistentes e negativos
Dificuldades na vivência afetiva/sexual
Suor excessivo, palpitações e respiração anormal
Isolamento
Angústia e aflição
Tristeza persistente sem motivo aparente
Dificuldades de concentração e atenção
Automutilações
Perda do prazer por atividades antes prazerosas
Sentimentos e ideias de morte