



setembro  
amarelo



**AUTOCUIDADO TAMBÉM É PREVENÇÃO.**

Promova a *vida*, previna o suicídio!

**SETEMBRO AMARELO:** campanha da **POLÍCIA CIVIL** de prevenção ao suicídio.  
MINAS GERAIS

# SUMÁRIO

**Pág. 3** ..... Vamos falar sobre Saúde Integral!

**Pág. 4** ..... O papel das emoções.  
• Neurotransmissores e as Emoções.

**Pág. 5** ..... Quando procurar ajuda? A importância do autoconhecimento.

**Pág. 6** ..... O papel do autocuidado na saúde integral.

**Pág. 7** ..... E, se precisar de ajuda, conte conosco!  
• TELEFONES ÚTEIS.



## VAMOS FALAR SOBRE SAÚDE INTEGRAL!

O **Setembro Amarelo** é um convite para olhar a saúde por inteiro, reforçando que os cuidados com a saúde não envolvem apenas prevenir doenças. O olhar amplo do modelo biopsicossocial-espiritual aborda a saúde de forma integral, envolve corpo, mente, vínculos sociais e espiritualidade.



# O PAPEL DAS EMOÇÕES.

As emoções são respostas psicológicas e fisiológicas que surgem a partir dos nossos pensamentos e interpretações sobre situações. Nossas experiências, conscientes ou não, nos afetam e, ao sermos afetados, o corpo reage.

Uma emoção costuma reunir quatro componentes que se articulam entre si: os **pensamentos**, que são interpretações como “vou errar” ou “isso é importante”; as **sensações no corpo**, como coração acelerado, “frio na barriga”, ou aperto no peito; o **impulso de ação**, que pode orientar a fugir, enfrentar, buscar companhia ou ficar em silêncio; e os **comportamentos/expressões** observáveis, como chorar, sorrir, falar mais baixo ou mais alto e ficar inquieto.

Por exemplo, antes de uma apresentação importante, a mente pode antecipar riscos, “vou errar”, “vão me julgar” (pensamentos); o corpo reage com coração acelerado, mãos suadas e “borboletas no estômago” (sensações no corpo); surge a vontade de evitar a situação ou, ao contrário, de ensaiar sem parar (impulso de ação); e você passa a falar mais rápido, evitar contato visual ou mexer-se inquieto no palco (comportamentos/expressões).



# QUANDO PROCURAR AJUDA? A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO.

Cuidar da saúde é olhar para corpo, mente, relações e propósitos, conhecer a si próprio e notar quando algo sai do eixo. Use um “mapa da saúde” para orientar-se e apontar áreas que pedem cuidado. Fique atento(a) à intensidade e à frequência dos sinais. Se forem intensos e duradouros, procure apoio profissional.



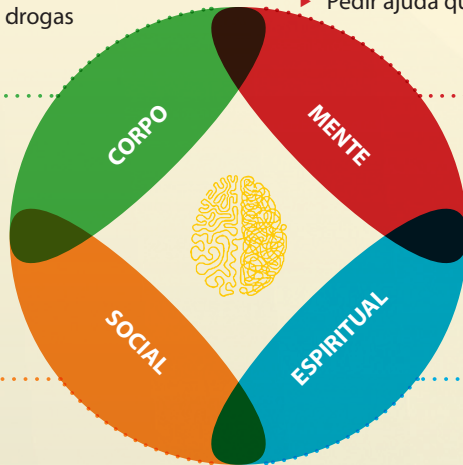
Em momentos difíceis, nossa visão costuma se estreitar, como se olhássemos a vida por um túnel que destaca só o negativo. Ampliar o olhar para as diferentes áreas da nossa vida traz uma perspectiva mais realista e equilibrada. Como lembra Epicteto: “Não são as coisas que nos perturbam, mas os juízos que fazemos das coisas.”

# O PAPEL DO AUTOCUIDADO NA SAÚDE INTEGRAL.

Nessa visão biopsicossocial-espiritual, cuidar vai além do tratamento: é olhar a pessoa por inteiro. Cuidar do corpo, da mente, dos vínculos e do propósito fortalece a saúde e reduz o risco de adoecimento. Cada vez mais, profissionais de saúde atuam de forma interdisciplinar, com foco na prevenção, reconhecendo o paciente como centro e protagonista do seu cuidado.

- ▶ Alimentação balanceada
- ▶ Exercício físico regular
- ▶ Cuidar da aparência
- ▶ Sono de qualidade
- ▶ Hidratação
- ▶ Exames e acompanhamentos de rotina
- ▶ Evitar consumo excessivo de álcool e outras drogas

- ▶ Gerenciamento do estresse (meditação e exercícios de respiração)
- ▶ Incluir na rotina atividades prazerosas
- ▶ Ter compaixão consigo mesmo
- ▶ Observar seus sentimentos, pensamentos e comportamentos
- ▶ Entender seus limites e dizer não quando necessário
- ▶ Pedir ajuda quando necessário



- ▶ Cultivar relações saudáveis
- ▶ Comunicação aberta e empática
- ▶ Ter momentos de lazer com familiares e amigos
- ▶ Valorizar as conexões e trocas afetivas
- ▶ Respeitar as diferenças

- ▶ Práticas de conexão com a fé
- ▶ Conexão com a natureza
- ▶ Atividades que façam sentido e tenham um propósito para você (trabalho voluntário)

# E, SE PRECISAR DE AJUDA, CONTE CONOSCO!

Cuidar da vida é um compromisso compartilhado que envolve autocuidado, acolhimento e acesso a suporte multiprofissional.



## TELEFONES ÚTEIS:

MARCAÇÃO CONSULTAS MÉDICAS	(31) <b>3330-6352 / 6354 / 6355</b>
CADASTRO	(31) <b>3330-6356</b>
SERVIÇO SOCIAL	(31) <b>3330-6335</b>
MARCAÇÃO FISIOTERAPIA	(31) <b>3330-6325 / 6324</b>
PLANTÃO PSICOLÓGICO(WHATSAPP)	(31) <b>99807-9670</b>
DIRETORIA DE PERÍCIAS MÉDICAS	(31) <b>3330-6305 / 6306 / 6307</b>
DIRETORIA DE SAÚDE OCUPACIONAL	(31) <b>3330-6312 / 6319 / 6316</b>
MARCAÇÃO DE CONSULTAS ODONTOLÓGICAS	(31) <b>3204-1800 / 1801</b>

## FICHA TÉCNICA:

**Produzido por:** Assessoria de Comunicação Social (Ascom) da PCMG.

**Curadoria de conteúdo:** assessora de comunicação da PCMG, jornalista Muriel Ramalho.

**Conteúdo técnico:** equipe do Centro de Psicologia - Diretoria Assistencial do Hospital da Polícia Civil (HPC).

**Revisão ortográfica:** analista de Comunicação da Polícia Civil, jornalista Taiane Rocha.

**Produção gráfica:** assessor de Comunicação Visual, designer gráfico Maurilio Pirajá.

## REFERÊNCIAS:

- 1) PEREIRA, Thaís Thomé Seni Oliveira; BARROS, Monalisa Nascimento dosSantos; AUGUSTO, Maria Cecília Nóbrega de Almeida. O cuidado em saúde: o paradigma biopsicossocial e a subjetividade em foco. *Mental*, [online], v. 9, n. 17, p. 523–536, 2011. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-4427201100020002&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-4427201100020002&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 18 jul. 2024.
- 2) MIGUEL, Fabiano Koich. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. *Psico-USF, Bragança Paulista*, v. 20, n. 1, p. 153–162, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200114>. Acesso em: 18 jul. 2024.
- 3) CARVALHO, A. P. L.; LAFER, B.; SCHUCH, F. B. *Psiquiatria do estilo de vida*. São Paulo: Manole, 2021.
- 4) SCAVACINI, K. et al. *Mapa Saúde Mental*. 1. ed. São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2020.

