



SAÚDE MENTAL E RELAÇÕES SAUDÁVEIS: CAMINHOS PARA VIVER BEM

Profa. Dra. Kelly G. Giaccherro Vedana

EERP-USP

SAÚDE MENTAL E RELAÇÕES SAUDÁVEIS: CAMINHOS PARA VIVER BEM

T&D

PALESTRA

SAÚDE MENTAL

SAÚDE MENTAL E RELAÇÕES
SAUDÁVEIS: CAMINHOS PARA
VIVER BEM

A saúde mental e relações saudáveis podem influenciar-se mutuamente e também interferem em várias esferas da vida. Esses temas deveriam ser prioridade para uma vida com sentido. Como podemos (de forma individual e coletiva) cuidar de nossas emoções, comunicação, nosso bem-estar, nossa forma de trabalhar e de viver?



**DRA. KELLY GRAZIANI
GIACCHERO VEDANA**

PROFESSORA ASSOCIADA E
PRESIDENTE DA CIP DA EERP-USP

JUNTE-SE À NÓS

<https://www.ifsc.usp.br/ted/>



Data: 08 de Dezembro

Horário: 14h

AUDITÓRIO PROF.
SÉRGIO MASCARENHAS

Como podemos (de forma individual e coletiva) cuidar de nossas emoções, comunicação, nosso bem-estar, nossa forma de trabalhar e de viver?

SAÚDE MENTAL E RELAÇÕES SAUDÁVEIS: CAMINHOS PARA VIVER BEM

T&D

PALESTRA

SAÚDE MENTAL

SAÚDE MENTAL E RELAÇÕES
SAUDÁVEIS: CAMINHOS PARA
VIVER BEM

A saúde mental e relações saudáveis podem influenciar-se mutuamente e também interferem em várias esferas da vida. Esses temas deveriam ser prioridade para uma vida com sentido. Como podemos (de forma individual e coletiva) cuidar de nossas emoções, comunicação, nosso bem-estar, nossa forma de trabalhar e de viver?



**DRA. KELLY GRAZIANI
GIACCHERO VEDANA**

PROFESSORA ASSOCIADA E
PRESIDENTE DA CIP DA EERP-USP

JUNTE-SE À NÓS

<https://www.ifsc.usp.br/ted/>



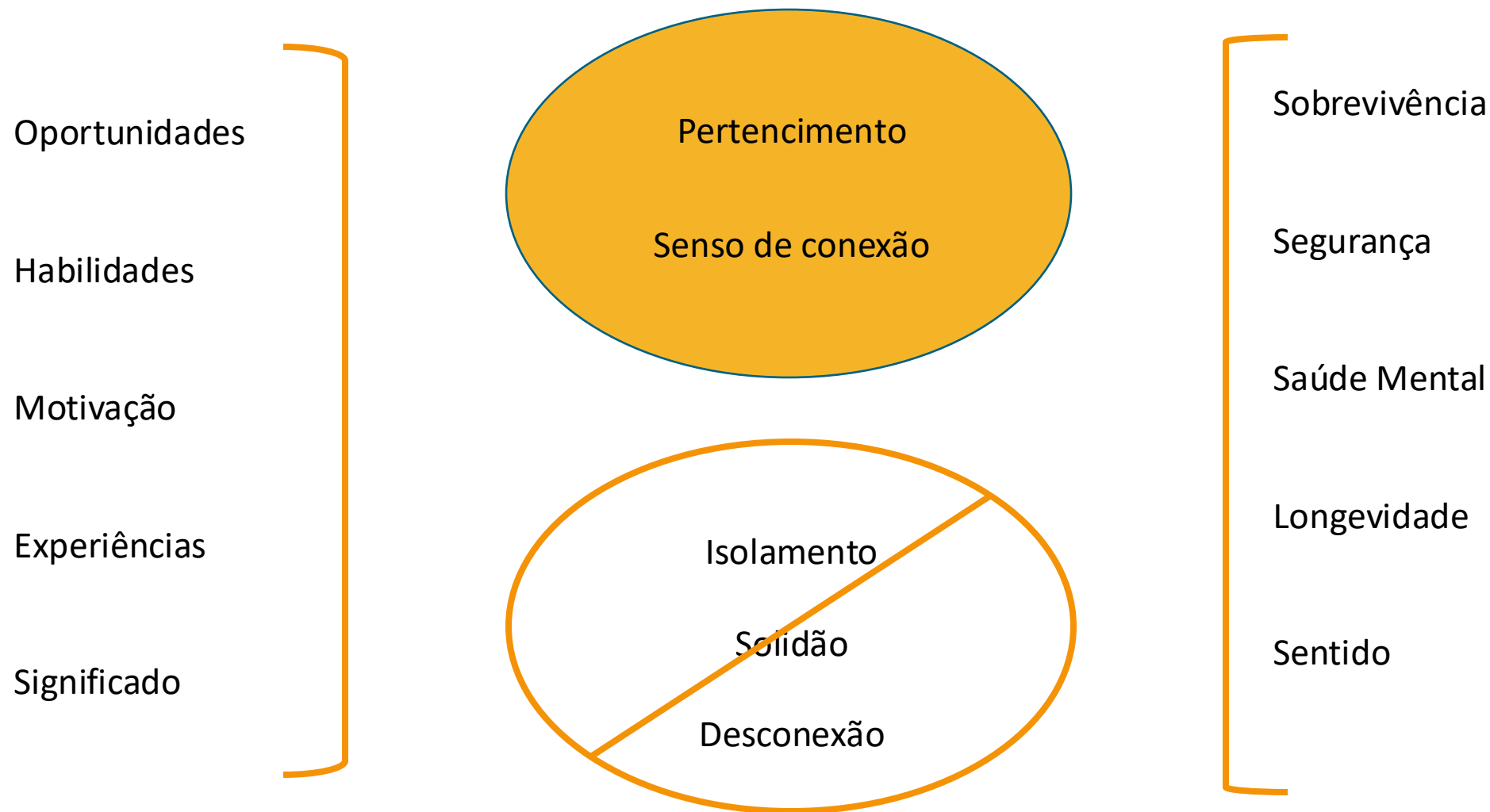
Data: 08 de Dezembro

Horário: 14h

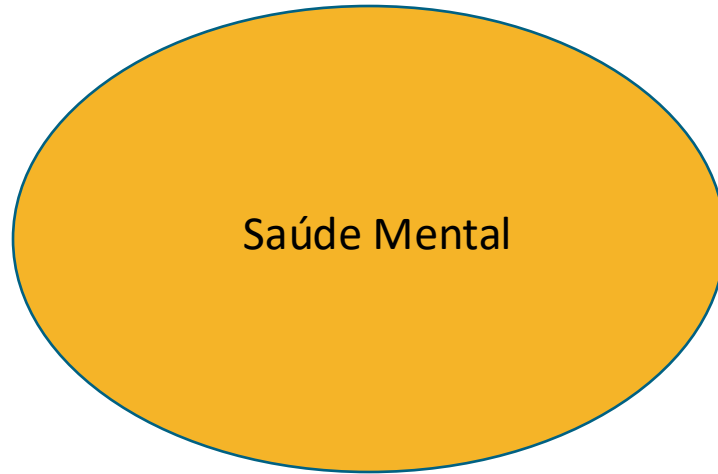
AUDITÓRIO PROF.
SÉRGIO MASCARENHAS

- Pertencimento
- Saúde Mental e Bem-viver
- Importância do tema
- Caminhos

SAÚDE MENTAL E RELAÇÕES SAUDÁVEIS: CAMINHOS PARA VIVER BEM



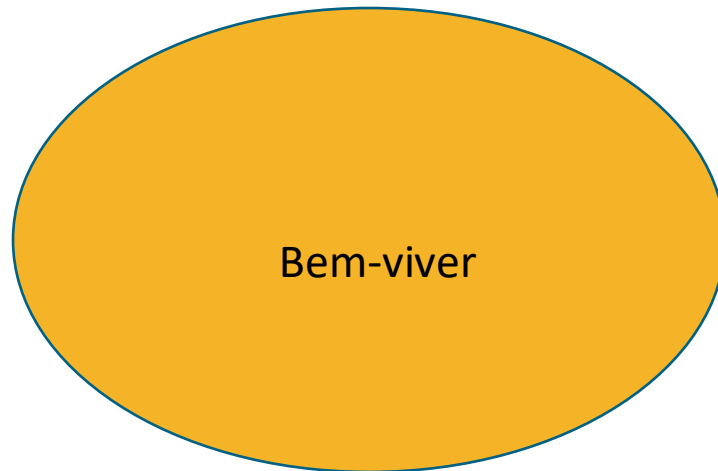
SAÚDE MENTAL E RELAÇÕES SAUDÁVEIS: CAMINHOS PARA VIVER BEM



Conceitos

Representações individuais

”Status” e dinamicidade



Necessidades



Como reconhecemos emoções e
necessidades em saúde mental?

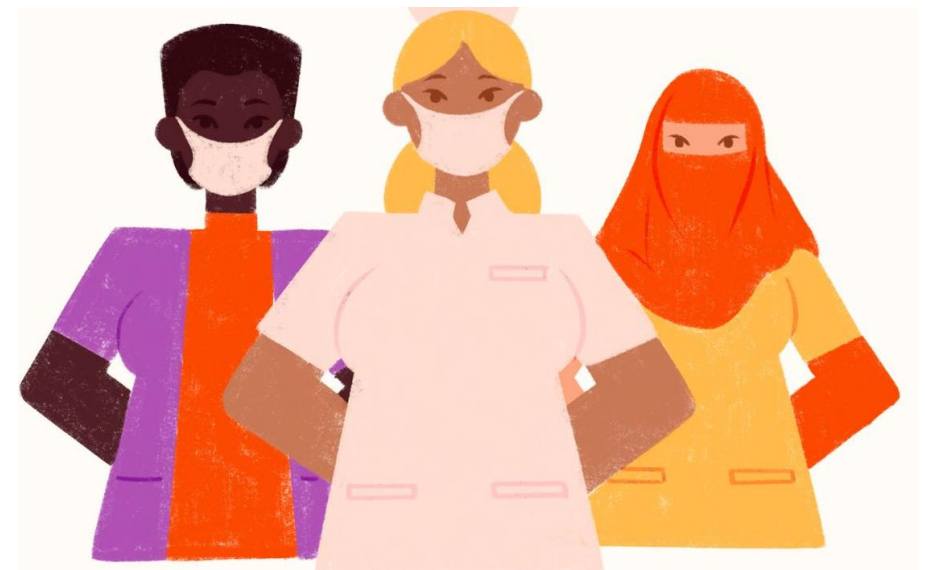
“Quente e Frio” e emocionário

Emoções revelam necessidades

Nem sempre perceptíveis “Telefone sem fio”

- O desenvolvimento de competências atitudinais e emocionais
- Práticas de supervisão associadas aos resultados formativos e restaurativos
- Diferenças geracionais
- Cenário geopolítico e saúde mental
- Pertencimento e respeito à diversidade
- Cidadania e Defesa de Direitos

Importância do tema



INTERFACE ENTRE TRABALHO, EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL

KIT de ESPERANÇA

Cultivando esperança em busca de bem-estar

Autoria: Isabela dos Santos Marti | Kelly Graziani Giaccheri Vedana

O que é um Kit de Esperança?

O Kit de Esperança estimula o desenvolvimento e fortalecimento da esperança por meio de atitudes, lembranças e interações. Ele é muito útil quando passamos por momentos difíceis.

Construa seu Kit de Esperança para o dia-a-dia

- Tenha facilmente disponíveis no seu dia-a-dia símbolos ou mensagens que tragam pensamentos positivos, lembranças de bons momentos ou de pessoas queridas: objetos, senhas, fotos, músicas, textos, poesias, bilhetes;
- Recorde-se de pessoas muito queridas que lhe fazem bem;
- Tenha com você uma lista com suas metas e planos de vida;
- Busque na memória ou escreva sobre situações difíceis que você conseguiu superar e de que maneira fez isso;

Como desenvolver a esperança?

Observe com atenção suas práticas diárias e busque pelos seguintes itens e práticas:

- Mantenha bons relacionamentos e o contato com pessoas que lhe tragam bem-estar;
- Evite excesso de preocupação;
- Cultive o pensamento positivo;
- Realize prática que fortaleçam sua espiritualidade;
- Estabeleça objetivos realistas, concretos, atingíveis e atualize-os;
- Evite tratar problemas e crises como situações intoleráveis ou definitivos;
- Aprenda com as perdas e fracassos e siga em frente;
- Retome lembranças positivas
- Reconheça cada pequeno sucesso;
- Cultive o bom humor em sua rotina;
- Valorize-se e confie em você.

O que é esperança?

A esperança deriva do verbo esperar e está associada a esperar algo possível, alcançar algo que deseja, ter otimismo, positividade e fé.

Em que a esperança pode nos ajudar?

A esperança promove a saúde mental e combate o desespero e desesperança, que estão ligados a muitas doenças mentais e ao suicídio. Além disso, a esperança é muito importante para superarmos momentos difíceis, tolerarmos frustrações e persistirmos motivados em direção a nossos objetivos, planos e sonhos.

É possível desenvolver a esperança?

Sim! A esperança pode ser desenvolvida ou fortalecida.



Referências:
Quênio, Ana, & Dias, Maria dos Anjos. (2016). A esperança na saúde mental: Uma revisão integrativa da literatura. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 19(4), 95-101. <https://dx.doi.org/10.11931/epsem.0124>
Devenson, L. M., Smoleński, D. J., Baues, B. W., Diabacko, S. K., & Bucur, N. E. (2018). The Mediating Role of Coping Self-Efficacy in Hope, Efficacy, and Suicide Ideation Severity. Archives of Suicide Research, 11(18), 13811118.2018.1454383. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1454383>
Sattler, A. C., & Grossi, S. A. A. (2008). Health hope index - instrument adapted and validated to Portuguese. Revista Da Escola de Enfermagem, 42(2), 227-232. <https://doi.org/10.1191/0000623420080020003>
Miles, J.F. Hope: A Construct Central to Nursing. Nursing Forum 42(1) 12-9, 2007.

ESPERANÇA E IDENTIDADE POSITIVA ¹⁻¹³

- Linhas do tempo
- Pontos fortes e recursos atuais
- Rituais de celebração
- Quando foi a última vez que você se divertiu?
- Quais são seus pontos fortes?
- Quando você sentiu orgulho de si mesmo/a?

SIGNIFICADO E SENSO DE PROPÓSITO ¹⁻¹³

- Podem ser diferentes para cada pessoa
- O que você quer na vida?
- Quais são seus sonhos?
- O que te motiva?
- O que daria mais sentido à sua vida?



AUTOGESTÃO E EMPODERAMENTO ¹⁻¹³

- Responsabilidade pessoal pelo próprio bem-estar (não significa fazer tudo sozinho ou negar determinantes sociais de saúde mental)
- O que faria diferença na sua vida?
- O que tornaria sua vida melhor?
- O que tornaria sua vida mais agradável?



INTERFACE ENTRE TRABALHO, EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL

CONEXÕES E RELAÇÕES DE APOIO ¹⁻¹³

- Fontes importantes de bem-estar
- Em quem você se apoia em momentos difíceis?
- Quem se apoia em você?
- Legitimidade de necessidades em saúde mental



COMUNICAÇÃO

- (Des)Encontros e (Des)Entendimentos
- Respeito (a si mesmo e às outras pessoas)
- Adequação da expectativa (própria e alheia) com a realidade
- O que quero/peço



FATORES DE PROTEÇÃO E REDUÇÃO DE FATORES DE RISCO ¹⁴⁻³⁰

- Qualidade de vida
- Estilo de vida saudável
- Arte, cultura, direitos, lazer, atividade física, contato com natureza
- Redução de barreiras para busca por ajuda



TRABALHO E SAÚDE MENTAL

- Segurança emocional, colaboração, solidariedade
- Expectativas realistas e prazos exequíveis
- Planejamento pactuado
- Estimulo à criatividade
- Autoeficácia e reflexividade
- Promover engajamento, responsabilidade e autonomia

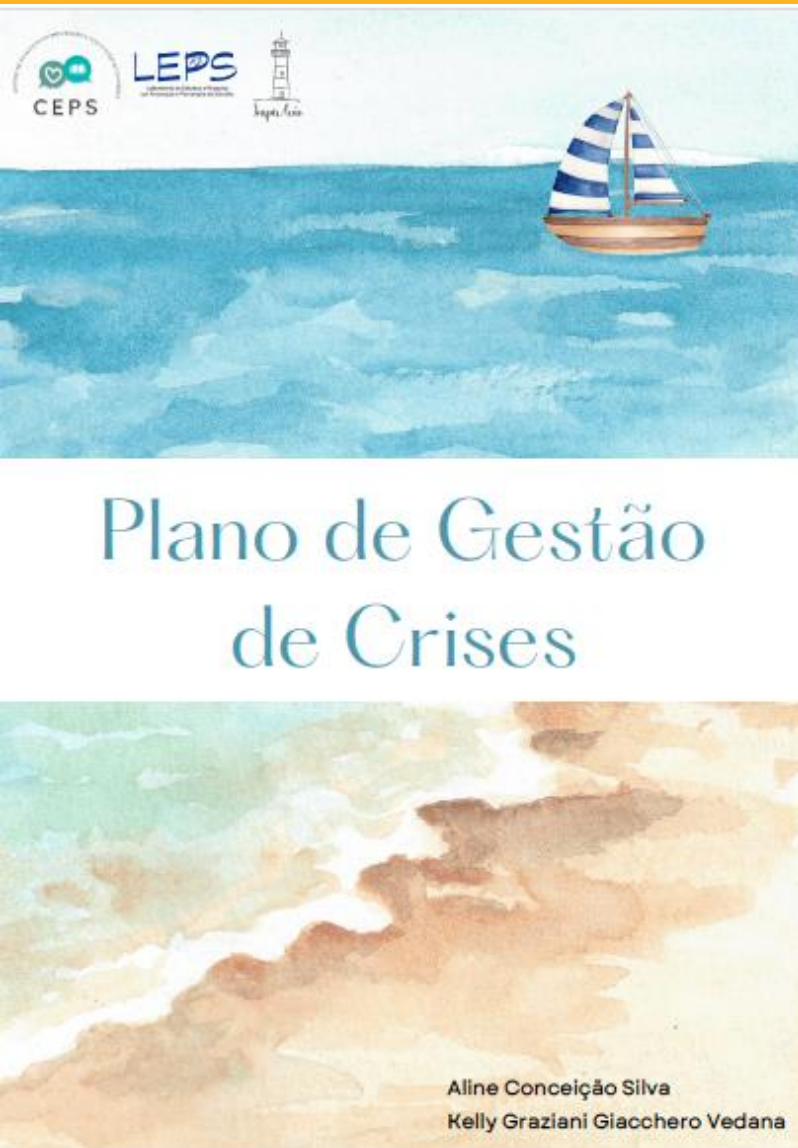


TRABALHO E SAÚDE MENTAL

- Processos de gestão de pessoas (adequação em comunicações, treinamento, supervisão)
- Descrição do trabalho (papeis, prioridades, adequação de demandas, avaliação de desempenho)
- Melhorias em processos de trabalho
- Cultura organizacional saudável e orientada para suporte
- Apoio e promoção de competências individuais

Cuidado com a falta de ações pela suposição de que o estresse é inevitável





APOIO EM SITUAÇÕES DE CRISE ¹⁴⁻³⁰

- Auxílio para o encontro de alternativas menos desesperadas e guiadas pela dor
- Estratégias de alívio sem danos
- Recursos de enfrentamento
- Comunicação de necessidades
- Reservas positivas: reencontro de segurança, motivos, sentidos, desejos
- Suporte intensificado após uma crise

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- É fundamental romper com precarizações, mecanicismo, alienações e outros fatores que comprometem o potencial transformador da Universidade
- Condições favoráveis : redução de sobrecarga, formação, supervisão, políticas institucionais, parcerias, entre outros
- Reconhecer que existem questões que são complexas e merecem ser revisitadas periodicamente

REFERÊNCIAS

- 1- Deegan, P. (1996). Recovery as a journey of the heart. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 19, 91-97.
- 2- Bradley WJ, Becker KD. Clinical Supervision of Mental Health Services: A Systematic Review of Supervision Characteristics and Practices Associated with Formative and Restorative Outcomes. *Clin Superv*. 2021;40(1):88-111. doi: 10.1080/07325223.2021.1904312. Epub 2021 Apr 15. PMID: 34045790; PMCID: PMC8146512.
- 3- Slade, M. 100 Ways to Support Recovery. 2. ed. Londres: Rethink Mental Illness, 2013.
- Clair, R.S. (2024), Andragogy: Past and Present Potential. *New Dir Adult Cont Educ.*, 2024: 7-13. <https://doi.org/10.1002/ace.20546>
- 4- Health Service Executive. Toolkit to Support the Development and Implementation of Recovery Education 2020-2025. Health Service Executive, 2025
- 5- Chu W, Wippold G, Becker KD. A Systematic Review of Cultural Competence Trainings for Mental Health Providers. *Prof Psychol Res Pr*. 2022 Aug;53(4):362-371. doi: 10.1037/pro0000469. Epub 2022 Jun 2. PMID: 37332624; PMCID: PMC10270422.
- 6- Dell, N.A.; Long, C.; Mancini, M.A. Models of mental health recovery: An overview of systematic reviews and qualitative meta-syntheses. *Psychiatr Rehabil J*. v.44, n.3, p. 238-253, 2021. doi: 10.1037/prj0000444. Epub 2021 Mar 18. PMID: 33734781.
- 7- Hormazábal-Salgado, R. et al. Person-Centred Decision-Making in Mental Health: A Scoping Review. *Issues Ment Health Nurs*. v.;45, n. 3, p.:294-310, 2024. doi: 10.1080/01612840.2023.2288181. Epub 2024 Jan 17. PMID: 38232185.
- 8- Jacob, K. S. Recovery model of mental illness: a complementary approach to psychiatric care. *Indian journal of psychological medicine*, 37(2), 117–119, 2015. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.155605>
- 9- Laranjeira, C. A.; Querido, A. I. F. The multidimensional model of hope as a recovery-focused practice in mental health nursing. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 75, p. e20210474, 2022.
- 10- Oliveira, W. F. et al. Recovery e saúde mental: uma revisão da literatura latinoamericana. *Revista Iberoamericana de Psicología*, [S. l.], v. 14, n. 2, p. 69–81, 2021. DOI: 10.33881/2027-1786.rip.14207. Disponível em: <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/rip.14207>. Acesso em: 13 may. 2025.

REFERÊNCIAS

- 11- Vasconcelos, E.M. (2017). As abordagens anglo-saxônicas de empoderamento e recovery (recuperação, restabelecimento) em saúde mental I: uma apresentação histórica conceitual para o leitor brasileiro. *Cadernos Brasileiros de Sa.de Mental*, Florianópolis, 9(21): 31-47. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/69535>
- 12- World Health Organization (WHO). *Guidance on community mental health services: promoting person-centred and rights-based approaches*. Geneva; World Health Organization; 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/guidance-and-technical-packages-on-community-mental-health-services>
- 13- World Health Organization (WHO). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization; 2022.
- 14- Buus N, Juel A, Haskelberg H, Frandsen H, Larsen JLS, River J, Andreasson K, Nordentoft M, Davenport T, Erlangsen AU. *User Involvement in Developing the MYPLAN Mobile Phone Safety Plan App for People in Suicidal Crisis: Case Study*. *JMIR Ment Health* 2019;6(4):e11965. DOI: 10.2196/11965
- 15- Jobes, D. A. (2006). *Managing Suicidal Risk*. New York, London: The Guilford Press.
- 16- Kar Ray, M.; Wyder, M.; Crompton, D.; Kousoulis, A. A.; Arensman, E.; Hafizi, S.; Lombardo, C. (2020). PROTECT: Relational safety based suicide prevention training frameworks. *International Journal of Mental Health Nursing* 29:3, 533-543.
- 17- Jobes, D. A. (2012). *The Collaborative Assessment and Management of Suicidality (CAMS): An Evolving Evidence- Based Clinical Approach to Suicidal Risk*. *Suicide and Life- Threatening Behavior* 42(6).
- 18- Hawton, K; Lascelles, K.; Pitman, A.; Gilbert, S.; Silverman, M. (2022). *Assessment of suicide risk in mental health practice: shifting from prediction to therapeutic assessment, formulation, and risk management*. *Lancet Psychiatry* . 9(11):922-928.

REFERÊNCIAS

- 19- Auerbach, R., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., and Murray, E. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623.
- 20- Jed Foundation & Suicide Prevention Resource Center. (2019). Comprehensive approach to suicide prevention and mental health promotion. Available from: https://jedfoundation.org/wp-content/uploads/2021/07/The-Comprehensive-Approach-to-Mental-Health-Promotion-and-Suicide-Prevention-for-High-Schools_JED.pdf
- 21- Jed Foundation and Education Development Center (2011). Guide to Campus Mental Health Action Planning. Available from: http://www.sprc.org/sites/default/files/resource-program/CampusMHAP_Web%20final.pdf
- 22- Zerosuicide.sprc.org., (2015–2019). Zero Suicide in Health and Behavior Health Care. Zero Suicide Institute, Suicide Prevention Resource Centre. Available from: <https://zerosuicide.sprc.org>
- 23- Universities, UK, (2018). Suicide-safer universities. Universities UK, London. Available from: <https://www.universitiesuk.ac.uk/policy-and-analysis/reports/Documents/2018/guidance-foruniversities-on-preventing-student-suicides.pdf>
- 24- Universities U.K., (2017). Stepchange: Mental Health in Higher Education Framework. Universities UK: London
- 25- Mental Health Commission of Canada, (2019). Post-Secondary Student Standard. Available from: <https://www.mentalhealthcommission.ca/English/studentstandard>
- 26- Orygen, (2017). Under the Radar: the Mental Health of Australian University Students. Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health: Melbourne.
- 27- Allie SLN, Bantjes J, Andriessen K. Suicide postvention for staff and students on university campuses: a scoping review. *BMJ Open*. 2023;13(6).
- 28- Carson J Spencer Foundation, Crisis Care Network, National Action Alliance for Suicide Prevention, American Association of Suicidology. A manager's guide to suicide postvention in the workplace: 10 action steps for dealing with the aftermath of a suicide. 2013;1–20. Available from: <http://actionallianceforsuicideprevention.org/sites/actionallianceforsuicideprevention.org/files/Managers-Guidebook-To-Suicide-Postvention-Web.pdf>

REFERÊNCIAS

- 29- Andriessen K, Krysinska K, Hill NTM, Reifels L, Robinson J, Reavley N, et al. Effectiveness of interventions for people bereaved through suicide: A systematic review of controlled studies of grief, psychosocial and suicide-related outcomes. *BMC Psychiatry*. 2019;19(1):1–15.
- 30- Causer H, Spiers J, Efstathiou N, Aston S, Chew-Graham CA, Gopfert A, et al. The Impact of Colleague Suicide and the Current State of Postvention Guidance for Affected Co-Workers: A Critical Integrative Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(18).