

# Palavras-chave para a Promoção da Saúde Mental

Neste glossário, apresentamos conceitos valiosos e palavras-chave na atuação da ASEC Brasil, do Movimento Saber Lidar e pela Promoção da Saúde Mental, Saúde Emocional e Bem-Estar. Este pode ser um dos seus materiais de apoio durante as atividades de Promover para Prevenir em Saúde Mental.



## Acolhimento

---

Nas ações de promoção de saúde mental e emocional, é importante oferecer uma postura acolhedora e construir um ambiente acolhedor, que permitam a expressão sincera dos sentimentos e a compreensão, sem avaliação e sem julgamento. O acolhimento é essencial para uma relação saudável, de respeito e de empatia.

## Autoconhecimento

---

Significa ter o conhecimento de si mesmo, de suas características, habilidades, valores, crenças e sentimentos. O autoconhecimento nos ajuda a encontrar soluções adequadas para nós mesmos em cada situação específica.

## Autocuidado

---

Cuidar de si mesmo(a) é se perceber: seus sentimentos, suas emoções, suas sensações físicas, suas necessidades. E validar aquilo que é agradável e o que é desagradável, buscando uma boa estratégia para lidar consigo, com as outras pessoas e com os desafios.

## Autoestima

---

O potencial dos indivíduos de confiarem em si mesmos, acreditarem nas suas capacidades de realizar aquilo que desejam e de permanecerem em relacionamentos saudáveis. A escuta e a validação dos sentimentos por parte das outras pessoas contribuem para o fortalecimento da autoestima



[www.movimentosaberlidar.org.br](http://www.movimentosaberlidar.org.br)



@movimentosaberlidar

### Autonomia

---

Ter autonomia é gerir a própria vida e, assim, ser capaz de fazer escolhas baseadas no próprio conjunto de princípios e valores, podendo avaliar as consequências e lidar com elas.

### Bem-Estar

---

Pelo conceito positivo de saúde sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o bem-estar é uma dimensão da saúde, que se compreende como bem-estar físico, emocional, mental, espiritual, ambiental e social.

### Comportamentos prejudiciais

---

São aqueles que trazem algum prejuízo para si, para outras pessoas ou para a sociedade. Desenvolver estratégias de saber lidar com os desafios da vida é também identificar e optar por aquelas que não trazem prejuízos e que podem evitar ou diminuir o sofrimento emocional.

### COPE

---

Pode ser definido como as estratégias que cada pessoa utiliza diante das dificuldades, de um sentimento desagradável e de uma situação desagradável ou desafiadora. Um caminho saudável para este Saber Lidar é trazer as emoções e os sentimentos para a consciência, ou seja: Sentir, Pensar e Agir. As estratégias de COPE são aquelas que: ajudam a me sentir melhor, não me prejudicam e não prejudicam outras pessoas ou a sociedade. Elas podem ter foco nas emoções (para diminuir os sentimentos desagradáveis) ou foco no comportamento (para melhorar ou mudar a situação).

### Estratégias positivas

---

São recursos que desenvolvemos ao longo da vida para nos sentirmos melhor ou melhorarmos a situação desafiadora em que nos encontramos. De acordo com as pesquisas realizadas pelo pesquisador e um dos criadores do Programa Amigos do Zippy, Brian Mishara, crianças e adultos que dispõem de um grande repertório de estratégias para lidar com as dificuldades sofrem menos consequências negativas a curto e a longo prazos, após terem passado por situações difíceis ou estressantes na vida. Assista o vídeo [Promoção de saúde mental \(socioemocional\) nas escolas](#) – Prof. Dr. Brian Mishara no canal do Movimento Saber Lidar, no YouTube.



### Intersetorialidade

O trabalho intersetorial é a articulação em rede de agentes, atores, instituições e serviços responsáveis por determinados impactos sociais. Na Saúde Mental, um bom exemplo de intersetorialidade é a pirâmide sugerida pelo IASC, o Comitê Permanente Interagências (Inter-Agency Standing Committee), formado por líderes de organizações humanitárias participantes e não participantes das Nações Unidas. A pirâmide nos mostra um modelo ideal, globalmente utilizado, de atuação intersetorial organizado pela hierarquização das ações de promoção, prevenção e tratamento. Conheça mais sobre a pirâmide neste documento: [Diretrizes do IASC sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias \(PDF\)](#).

### Promoção de Saúde

As ações e os serviços de promoção de saúde atuam a partir da intersetorialidade, entendendo que saúde é resultante de múltiplas práticas e políticas sociais para a garantia do bem-estar e da qualidade de vida.

### Promover para Prevenir

Ao impactar positivamente no bem-estar e na qualidade de vida, o trabalho de promoção de saúde mental e emocional atua na redução de vulnerabilidades e fatores de risco, a médio e a longo prazo.

### Recursos internos

São habilidades emocionais e sociais aprendidas, que promovem o fortalecimento emocional. Essas habilidades podem ter foco nas emoções, que ajudam a reduzir os sentimentos desagradáveis, e foco no comportamento, que atuam na tentativa de melhorar ou mudar a situação. A ampliação dos recursos internos constrói um leque de opções, que usamos diante de uma situação desafiadora ou estressante.

### Resiliência

É um conceito bastante utilizado na física, que significa a capacidade de um material voltar ao seu estado ou formato original depois de absorver algum tipo de impacto. No nosso contexto, a resiliência nos ajuda a lidar com desafios e problemas, passar por situações adversas e retornar ao estado de equilíbrio mental e emocional. Diferente do que acontece na física, não voltamos para o mesmo lugar mas nos tornamos melhores e mais fortes.



### Saber Lidar

---

As formas como reagimos a uma situação desafiadora fazem parte do conceito de COPE (formas de lidar com as dificuldades). As reações são individuais e o processo, geralmente, é automático. O Saber Lidar é aprender a pensar ativamente e a discutir sobre quais as melhores formas de lidar com uma situação específica.

### Saúde

---

Pela definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Constituição Brasileira de 1988, saúde é um processo em constante gerenciamento, a partir de fatores individuais e sociais. A manutenção da saúde deve ser pensada de forma integral e é garantida por ações e serviços de promoção, proteção e recuperação.

### Saúde Emocional

---

A saúde emocional está relacionada à capacidade que cada pessoa tem de lidar com suas próprias emoções, resultando em um estado de bem-estar individual e social.

### Saúde Mental

---

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde mental é o estado de bem-estar no qual as pessoas são capazes de usar suas habilidades, lidar com o estresse e atuar na comunidade. Conheça mais sobre a definição de Saúde Mental sugerida pela OMS, no documento Mental health action plan 2013 – 2020, disponível em: [www.who.int/mental\\_health/publications/action\\_plan/en/](http://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/)

Conheça um pouco mais sobre os conceitos de saúde no vídeo disponível no canal do Movimento Saber Lidar, no YouTube:

 [www.youtube.com/movimentosaberlidar](https://www.youtube.com/movimentosaberlidar)

