

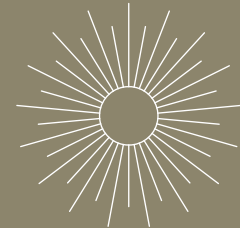
AUTOCUIDADO E CASA COMUM: SAÚDE MENTAL GARANTIDA



Padre Gilberto Moura

O que é casa comum?

- É a ideia de que a Terra é como um lar comum, onde todos dependemos uns dos outros e do meio ambiente para sobreviver e prosperar.
- Onde todos os seres vivos, humanos e não humanos, compartilham o mesmo espaço e recursos.



O QUE É CUIDAR DA CASA COMUM

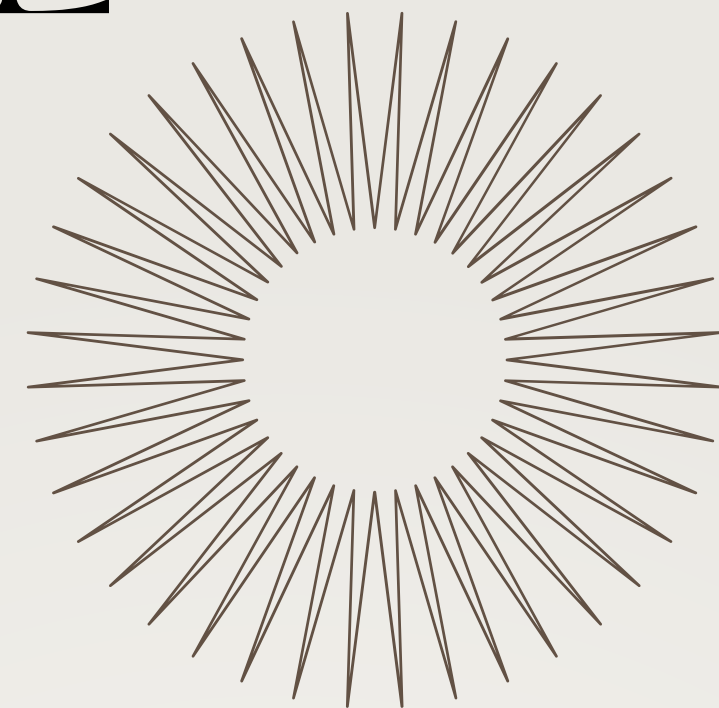


Cuidar da “casa comum”, ou seja, do nosso planeta, do meio ambiente, de forma integral significa adotar práticas que consideram a interligação entre o ambiente, a sociedade e a economia, buscando um futuro mais sustentável e justo.

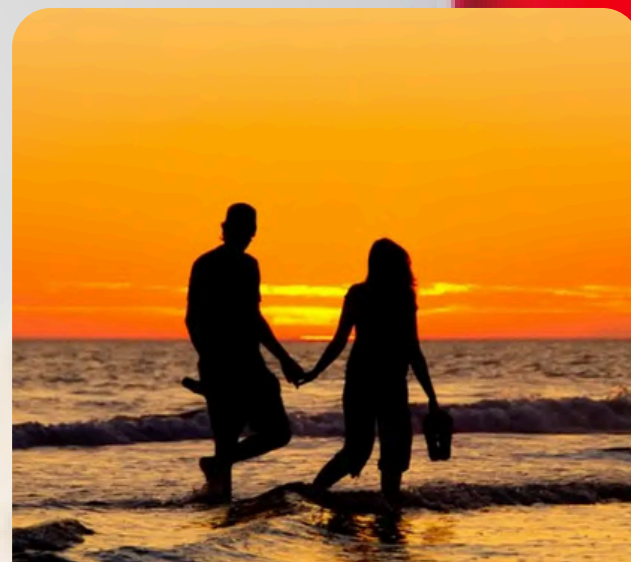
- Enfatiza a importância de cuidar do planeta de forma abrangente, considerando as dimensões ambiental, social, econômica e espiritual.
- Cuidado Biopsicossocial.
Integral/total.



CUIDADO AMBIENTAL E SAÚDE MENTAL



- **Simbiose**- Fusão na relação de dependência emocional(não excessiva), onde indivíduos são profundamente dependentes uns dos outros para apoio, validação e sentido de existência.
- **Mãe-filho** ➡ totalmente dependente da mãe para sua sobrevivência emocional.
- Relacionamento-amoroso(cuidado com o ciúme, etc).



Autocuidado

Cuidar de si mesmo é **cuidar** do outro. Quando alguém cuida de si, toma cuidado para não fazer algo que possa trazer **conseqüências** negativas.

Por isso, além de tratar-se bem, trata o outro com **respeito** e **cuidado**, pois o tipo de energia que se dirige a alguém retorna para quem a emitiu.

Autocuidado



Autocuidado

A woman with reddish-brown hair is sitting in a wooden chair outdoors, smiling with her eyes closed and her arms raised behind her head. She is wearing a light gray tank top and blue pants. In front of her, on a wooden table, is a green cup of coffee. The background shows a garden with green plants and a stone wall, with sunlight filtering through the trees.

AUTO*CUIDADO*

É uma prática social, o cuidado de si aparece ligado a um serviço de alma que comporta a possibilidade de um jogo de trocas com o outro e de um sistema de obrigações recíprocas.

Cuidar da própria pessoa, aprender a viver, é poder ter a possibilidade e o dever de ocupar-se de si.

Cuidado com a saúde mental!



☉ QUE É SAÚDE MENTAL?



“A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental, social, (espiritual) e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade". (OMS, 1946), Saúde=Bem estar integral.

O QUE É SAÚDE MENTAL?

Saúde Mental é o equilíbrio entre o bem-estar emocional, psicológico, social e “espiritual”. É a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentro das variações e qualidades internas, sem, contudo perder o valor do real e do precioso.

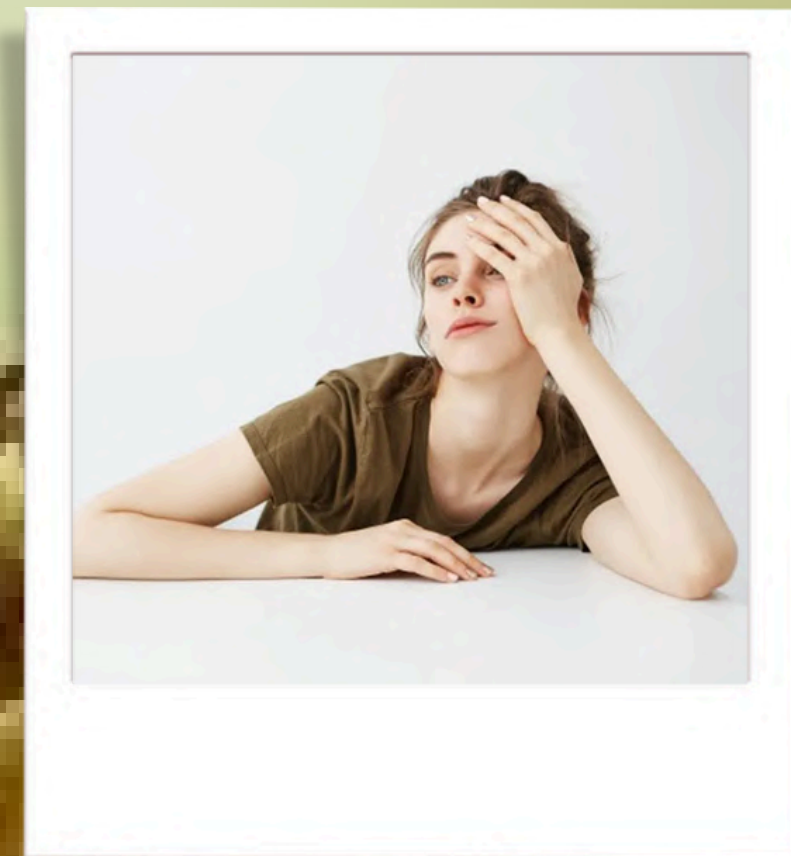


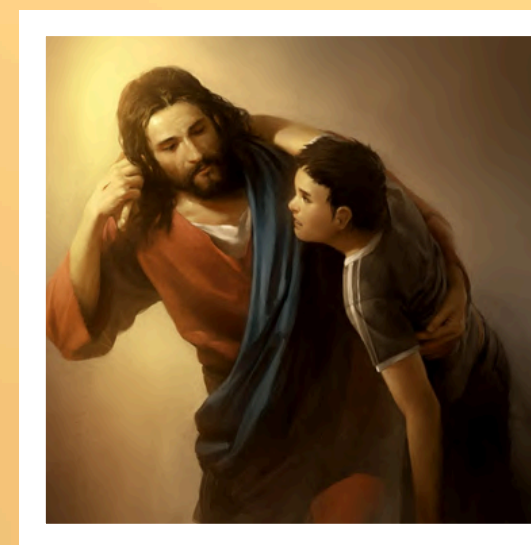
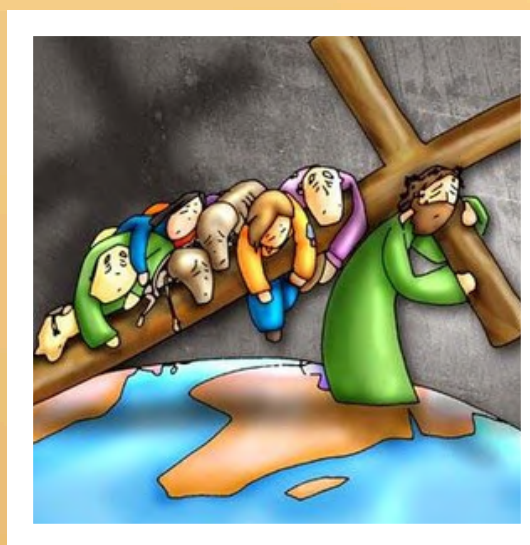
REAÇÃO A MOMENTOS DESAGRADÁVEIS

- Todos nós passamos por momentos bons, ruins, cansativos, recompensadores, maçantes, divertidos, entre outros.
- *A forma como reagimos a esses momentos é o fator determinante da condição do nosso estado mental.*
- Aprender a lidar com a situação de forma equilibrada.

AFETAÇÃO

- A saúde mental dos agentes das pastorais sociais pode ser afetada por diferentes fatores como o estresse, a sobrecarga de responsabilidades e a falta de apoio.
- A doença ou saúde do outros nos afeta. A alegria ou tristeza também afetam.





AFETAÇÃO E REAÇÃO

- A saúde mental é a forma como uma pessoa reage às exigências da vida e como harmoniza/ acomodação das suas emoções, desejos, capacidades e ambições.
- Alguns fatores que podem contribuir para o estresse dos agentes pastorais são: Carga emocional, Conflitos e críticas, Pressão financeira, Desequilíbrio entre a vida pessoal e o ministério, Falta de apoio, etc.

PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL



- Para promover a saúde mental, é importante que os agentes pastorais tenham acesso a serviços de saúde mental, como orientação, assessoria, palestras e oficinas, Yoga, etc.
- **A “religião/ saudável”** pode ser um recurso psicossocial que contribui para a promoção da saúde mental.



PROMOÇÃO DE SAÚDE

- Podemos optar por encará-los com maturidade emocional ou permitir que eles desestabilizem o nosso humor negativamente.
- A saúde mental dos trabalhadores, agentes voluntários, etc, é um tema importante, pois pode ser afetada por diversos fatores relacionados ao trabalho.

PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL DOS AGENTES DE PASTORAL, É POSSÍVEL:

Criar espaços de escuta e discussão sobre o trabalho voluntário que realiza e partilhar na missão;



Promover estratégias de cuidado mútuo e solidariedade entre os agentes de pastoral;



Divulgar cuidados psicossociais entre gestores e equipes de saúde e demais pessoas envolvidas.

QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de vida é uma expressão criada na década de 50.

"Já na década de 1950, impulsionadas pelo interesse das Nações Unidas em mensurar os níveis de vida de diversas comunidades ao redor do mundo, surgiram iniciativas que levariam, a partir dos anos sessenta, à consolidação da expressão 'qualidade de vida' como referência em inúmeros discursos acadêmicos, políticos, ideológicos e outros."



Para possuir qualidade de vida em relação à saúde, são necessários alguns conceitos, tais como a paz, justiça social, alimentação certa, ambiente saudável (inclusive moradia apropriada), renda suficiente, saneamento adequado, educação e recursos sustentáveis.



O QUE É QUALIDADE DE VIDA

Em psicologia, qualidade de vida refere-se à percepção subjetiva de bem-estar, satisfação e significado que uma pessoa tem em relação à sua vida, incluindo seus aspectos físicos, psicológicos, sociais e espirituais.

A qualidade de vida é um conceito que engloba diversos fatores, como saúde, relações sociais, bem-estar psicológico, realização pessoal e ambiente de vida.



FATORES QUE INFLUENCIAM A QUALIDADE DE VIDA EM PSICOLOGIA

Saúde física e mental:

01. *Uma boa saúde física e mental, incluindo a capacidade de lidar com o estresse e emoções, é fundamental para a qualidade de vida.*

02. *Dormir bem e com regularidade é essencial para o equilíbrio emocional, a clareza mental e a recuperação do corpo, influenciando diretamente o bem-estar psicológico.*

03. *Prática regular de atividades físicas- O exercício físico libera endorfinas, reduz sintomas de ansiedade e depressão e melhora a autoestima, contribuindo para uma vida mais saudável e equilibrada.*



Relações sociais:

01. *Ter relações sociais positivas e significativas com amigos(façam sentidos), familiares e comunidade é essencial para o bem-estar e a satisfação.*

02. Rede de apoio emocional- *Ter pessoas confiáveis para desabafar, compartilhar sentimentos e pedir ajuda em momentos difíceis é um fator protetor contra doenças mentais e favorece a resiliência.*

03. Pertencimento e aceitação social- *Sentir-se aceito em um grupo (família, comunidade, grupo religioso ou cultural) aumenta o senso de identidade, segurança e propósito, elementos fundamentais do bem-estar psicológico.*



Bem-estar psicológico:

01. *A sensação de autoconhecimento, autoconfiança, auto-afirmação e controle sobre a própria vida contribui para a qualidade de vida.*

02. Autonomia e senso de controle- *Sentir que tem controle sobre as próprias decisões e que pode conduzir a própria vida aumenta a autoconfiança, a autoestima e reduz a sensação de impotência diante das dificuldades.*

03. Sentido e propósito de vida- *Ter metas, valores claros e um propósito existencial contribui para o equilíbrio emocional e a motivação, mesmo diante de adversidades.*



Realização pessoal:

01. *A busca por metas, a realização profissional e a sensação de propósito na vida são fatores que elevam a qualidade de vida.*

02. Alcance de metas e objetivos pessoais-

Estabelecer e conquistar metas (pequenas ou grandes) fortalece a autoestima, gera motivação e promove o sentimento de progresso e satisfação com a vida.

03. Desenvolvimento de habilidades e talentos-

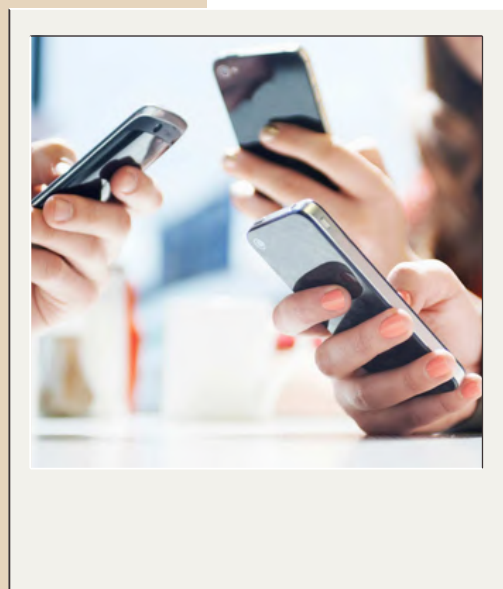
Investir no próprio crescimento, aprender coisas novas e utilizar os próprios dons no cotidiano contribui para o sentimento de autossuperação e realização interior.



FATORES QUE INFLUENCIAM A QUALIDADE DE VIDA EM PSICOLOGIA

Ambiente de vida:

O ambiente físico, social e econômico em que a pessoa vive também influencia sua qualidade de vida, afetando o acesso a recursos, oportunidades e segurança.



A avaliação da qualidade de vida é importante para:

01. Identificar fatores que influenciam o bem-estar:

Ao avaliar a qualidade de vida, é possível identificar áreas que precisam de atenção e intervenção.

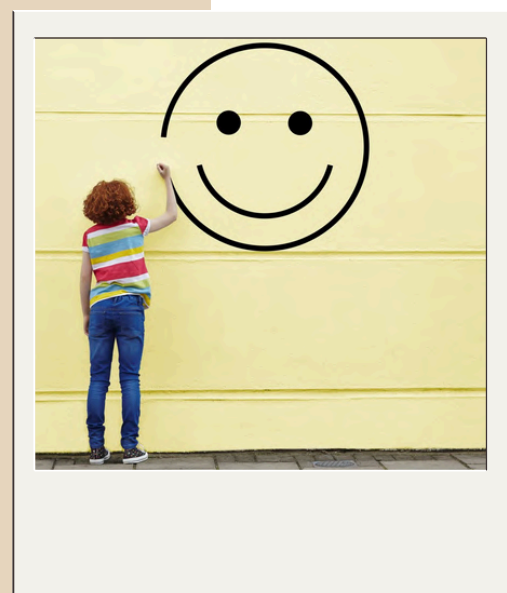
02. Projetar intervenções eficazes:

Com base na avaliação da qualidade de vida, é possível desenvolver programas e intervenções que visem melhorar o bem-estar e a satisfação de vida.

03. Monitorar o progresso:

A qualidade de vida pode ser usada como um indicador de sucesso das intervenções, permitindo avaliar se as ações estão tendo o efeito desejado.





Em resumo, a qualidade de vida em psicologia é um conceito complexo e multidimensional que abrange diversos aspectos da experiência humana, sendo importante para a promoção do bem-estar e da satisfação de vida.



QUALIDADE DE VIDA DO AGENTE DE PASTORAL



A qualidade de vida de um agente de pastoral refere-se à forma como ele vive, cuida de si mesmo e se relaciona com o mundo, de forma a poder exercer sua missão pastoral de maneira plena e satisfatória.



Isso envolve o cuidado com o corpo, a saúde mental e emocional, a vida de relacionamento, o estudo e a espiritualidade. ➤

Importância para a Missão:

A qualidade de vida do agente de pastoral é fundamental para que ele possa exercer sua missão de forma eficaz. Um agente de pastoral que não cuida de si mesmo pode ter dificuldades em lidar com as demandas da pastoral, com as pessoas que serve, e até mesmo com as suas próprias emoções e limitações.



Impacto no Trabalho Pastoral:

A qualidade de vida do agente de pastoral influencia diretamente a qualidade do seu trabalho. Um agente de pastoral que se sente bem, com as suas necessidades atendidas, consegue ter mais energia, motivação e criatividade para desenvolver suas ações.



A Importância da Espiritualidade:

A espiritualidade é um componente fundamental na qualidade de vida do agente de pastoral. A fé, a oração e o contato com Deus podem trazer sentido, paz e força para o agente de pastoral, ajudando-o a lidar com as dificuldades da vida e a exercer a sua missão com mais entusiasmo e alegria.



O Cuidado com o Próximo:

A qualidade de vida do agente de pastoral também se reflete no cuidado com o próximo. Um agente de pastoral que cuida de si mesmo e vive uma vida plena, consegue ter mais empatia, compreensão e disponibilidade para com as pessoas que serve.



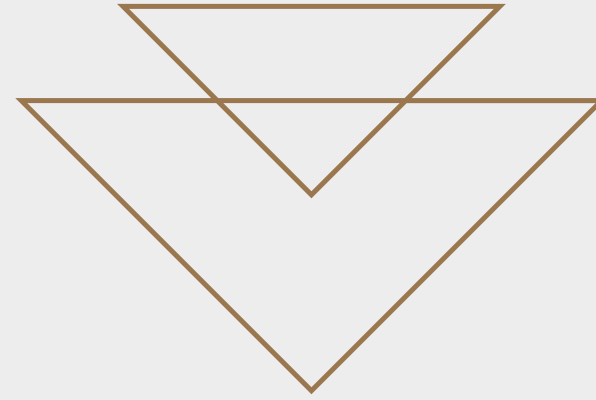
PENSAMENTO

“Não deixe que as pessoas te façam desistir daquilo que você mais quer na vida. acredite. Lute. Conquiste. E acima de tudo, seja feliz”!
(desconhecido).

“Por vezes sentimos que aquilo que fazemos não é senão uma gota de água no mar. Mas o mar seria menor se lhe faltasse uma gota”
(Madre Teresa de Calcutá).



Obrigado!



Padre Gilberto Moura

Contato: demoura2015@gmail.com
81/ 981593762

