

ARTIGO

DS

A IMPORTÂNCIA DA
COMUNICAÇÃO NA SAÚDE MENTAL

A comunicação desempenha um papel fundamental na vida de todos nós, mas é ainda mais crucial para aqueles que enfrentam desafios de saúde mental. Neste mês do Setembro Amarelo, dedicado à conscientização e prevenção ao suicídio, pondero sobre este mundo onde muitas vezes as pessoas com problemas mentais podem se sentir isoladas e incompreendidas e trago aqui como é essencial explorar uma abordagem de comunicação empática que pode fazer a diferença.

Pessoas com questões de saúde mental possuem outro perfil de comunicação. Elas costumam ficar no próprio mundo, quietas e pensantes, no entanto é fundamental colocar tudo isso para fora. Quem trabalha e convive com esse perfil de pessoa precisa ter uma habilidade maior para perceber que existe uma forma de comunicação diferente para acessá-las e mantê-las por perto. Muitas vezes, as pessoas que enfrentam questões mentais têm dificuldade em expressar o que está acontecendo dentro de suas mentes. Elas podem sentir que têm "tudo na cabeça", mas lutam para colocar esses pensamentos e emoções em palavras coerentes. É aqui que a comunicação terapêutica entra em jogo. Mesmo parecendo algo laboral, esta forma de comunicação envolve ouvir atentamente e validar as preocupações e experiências da pessoa, mesmo que essas experiências pareçam desconexas ou confusas para os ouvintes.

É essencial não tentar ajustar sua realidade mental à realidade mental dela. A primeira habilidade quando se trabalha no transtorno mental é saber acieitar e serenizar, principalmente, quando se trata de um ansioso, pois a energia pode ser sentida e transmitida e a inquietude ou nervosismo piora a comunicação. Então, deixe que a pessoa fale e, por meio do que ela trouxe, faça uma leitura do que ela está falando. Essas pessoas precisam desabafar e liberar o que está pensando. Esse é o momento de estar presente e transmitir serenidade, proporcionando um ambiente seguro onde a pessoa se sinta ouvida e compreendida.

A comunicação também desempenha um papel importante na redução do estigma associado à busca de ajuda para problemas de saúde mental. Muitas pessoas enfrentam desafios devido ao estigma social que cerca a saúde mental, o que pode dificultar a busca de tratamento e apoio.

Concordar, na maioria das vezes, é a saída para até conduzi-la a uma ação diferente. Existe muito barulho, muitas informações na cabeça de uma pessoa que tem questões mentais. Se você levar mais a sério, ela vai surtar porque já não está dando conta do que está acontecendo dentro da própria cabeça e não consegue administrar e retrucar, rebater ou discordar não tira uma pessoa de um surto mental. No entanto, ao adotar uma abordagem de comunicação aberta e compreensiva em nossa sociedade, podemos criar um ambiente onde as pessoas se sintam mais à vontade para compartilhar suas lutas e procurar ajuda sem medo de julgamento.

Além disso, a comunicação pode ajudar na identificação de sinais de problemas de saúde mental em amigos, familiares e colegas. Ao prestar atenção às palavras e comportamentos das pessoas, podemos detectar sinais de sofrimento emocional e oferecer apoio antes que a situação se agrave. Palavras como "dor", "cansaço" ou mesmo o desejo de isolamento podem ser indicadores de um estado emocional difícil, e a empatia pode ser o primeiro passo para ajudar alguém a encontrar o apoio de que precisa.

É necessário senso de amor e responsabilidade para cuidar dessa pessoa. As terapias integrativas desempenham um papel crucial na melhoria da saúde mental. Diferentes abordagens terapêuticas, como a psicanálise, podem ajudar as pessoas a compreender e expressar suas emoções de maneira mais eficaz, a organizar os pensamentos. No entanto, é importante adaptar as terapias às necessidades individuais de cada pessoa, reconhecendo que não há abordagem única que funcione para todos.

A criação de rotinas e estruturas pode ser particularmente benéfica para aqueles que enfrentam desafios de saúde mental. As terapias integrativas também ajudam muito, com medidas simples como massagens na sola dos pés, por exemplo, são benéficas pela troca de energia realizada através do toque e todas as práticas integrativas podem contribuir para a melhoria da saúde mental, ajudando as pessoas a expressar seus pensamentos e emoções de maneira mais saudável.

Por fim, é importante lembrar que a saúde mental é uma questão que afeta a todos nós, e devemos estar dispostos a cuidar não apenas de nossa própria saúde mental, mas também a apoiar aqueles ao nosso redor que podem estar enfrentando desafios. A comunicação empática e a compreensão são as ferramentas mais poderosas que temos para criar um mundo onde todos possam buscar ajuda e encontrar apoio quando necessário.

Sonia Mazetto é fonoaudióloga, terapeuta, palestrante e gestora de potencial humano.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA	REDAÇÃO
Propriedade da AJOTA ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA CNPJ: 29.464.235/0001-16	DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabiola Tormes CONTATO ds@diariodaserra.com.br Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do DIÁRIO DA SERRA (65) 3326-4724 
Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT	www.diariodaserra.com.br www.ds.jor.br
ISSN 22386467	
TIRAGEM 1 MIL EXEMPLARES CIRCULAÇÃO Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso. CENTRAL DO ASSINANTE (65) 3326.6501 	DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE ASSINATURA PUBLICIDADE LEGAL Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA SERVIÇOS GRÁFICOS E. Tormes e Cia. LTDA CNPJ: 14.048.123/0001-07 CONTATO: adm@diariodaserra.com.br Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra

O DIÁRIO DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997
Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W
Parque Mansões - CEP: 78300-000
Tangará da Serra - MT - Brasil

f

www.facebook.com/jornalds



@diariodaserra

AÇÃO PEDAGÓGICA

“EduMotivação é uma injeção de energia e estímulo para profissionais da Educação”, diz professora

Objetivo é fortalecer o engajamento dos profissionais na melhoria dos índices educacionais da Rede Estadual

Primeira etapa do EduMotivação 2023 encerrou em Tangará da Serra

FERNANDA NAZÁRIO / SES - MT

A Secretaria de Estado de Educação (Seduc-MT) finalizou na última sexta-feira, 15, a primeira etapa do EduMotivação 2023, realizado com objetivo de motivar, estimular e promover as práticas necessárias para o engajamento, colaboração e integração entre os profissionais da Rede Estadual de Ensino.

Ao todo, mais de 8 mil profissionais participaram da semana de ações nas cidades de Cuiabá, Várzea Grande, Pontes e Lacerda, Cáceres e Tangará da Serra.

Para o secretário de Estado de Educação, Alan Porto, o evento é um complemento motivacional que será levado pelos profissionais para dentro da sala de aula. “O Governo de Mato Grosso está comprometido em melhorar os índices de educação estadual, e estamos fazendo isso com muita responsabilidade. Pensando nisso, estamos atuando no fortalecimento da área pedagógica e na melhora dos resultados de aprendizagem dos estudantes através do Sistema Nacional de Avaliação da Educação Básica (Saeb). Com isso, vamos construir um conjunto de

ações na comunidade escolar para que todos nós possamos trabalhar em prol dos nossos estudantes”, destacou o secretário, que esteve em Tangará da Serra, no encerramento das atividades.

O presidente da União dos Dirigentes Municipais de Educação de Mato Grosso (Undime-MT), Silvio Fidelis, avaliou que o EduMotivação representa o comprometimento do Estado em valorizar o profissional e estimular o seu desenvolvimento em sala de aula. “Muitas coisas boas vêm acontecendo na Educação do nosso Estado. Ações como esta fazem a diferença para os profissionais que atuam em sala de aula e influenciam diretamente nos índices de pontuação dos nossos alunos no Saeb”, comentou.

O prefeito de Tangará da Serra, Vander Masson, participou do evento realizado no município na sexta-feira e ressaltou que a ação resultará no comprometimento dos profissionais e dos estudantes. “O EduMotivação fortalece o núcleo educacional através da capacitação dos profissionais, e com o empenho de todos, resultará no avanço da Educação na nossa região”, apontou.

Para a professora Geane Rodrigues, da Escola Estadual Padre José de Anchieta em Mirassol D'Oeste, o EduMotivação 2023 é uma “injeção de

energia e estímulo”, que deverá contribuir para a efetivação das políticas de avanço na educação. “O EduMotivação é uma ação que deu oportunidade de voltar e aprender coisas novas. Recebemos uma formação e aprendemos como trabalhar a tensão dos alunos com a prova do Saeb, para conseguirmos atingir melhores resultados e ficarmos entre os melhores colocados do país”, acrescentou.

Já Ducilene das Graças, da Escola Estadual Marechal Rondon, em São José dos Quatro Marcos, apontou que o EduMotivação é a ferramenta que une a comunidade escolar e proporciona a troca de experiência entre os profissionais.

“Hoje nós temos uma outra percepção de como podemos trabalhar ações dentro da sala, que incentivem e fortaleçam as técnicas de estudo. No ano passado participei e foi muito produtivo, fiquei bastante ansiosa e cheia de expectativas para a ação deste ano, que está muito valiosa”, completou.

SEGUNDA ETAPA - A segunda etapa do EduMotivação 2023 começa nesta segunda-feira, 18, na cidade de Alta Floresta, seguindo para Matupá na terça-feira, 19, e Sinop na quarta, 20. Na quinta-feira, 21, a ação será realizada em Diamantino e, na sexta-feira, 22, em Juína.