

E-BOOK: **SAÚDE MENTAL**



Material elaborado pela Saúde Corporativa como parte
do programa de saúde mental para enfrentamento
à COVID-19

Grupo Santa Joana



Santa Joana
Hospital e Maternidade

**Autoras:
Psicólogas**

Natália Gomes Raghianti
Vania Vodopives Caselli

Coordenação:

Dra. Lia de Melo Ribeiro

1. INTRODUÇÃO

O CENÁRIO DE PANDEMIA E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

Nos últimos anos, a saúde mental tem sido alvo de grande preocupação entre os profissionais de todo o mundo; a própria Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que a depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e contribui de forma importante para a carga global de doenças, sendo que mulheres tendem a ser as mais afetadas.

Existem evidências clínicas e científicas robustas que indicam que sintomas depressivos e ansiosos, por exemplo, afetam fortemente a produtividade do trabalho, além do aumento de absenteísmo e afastamentos. Estudo americano publicado no renomado Journal of the American Medical Association, por exemplo, apontou que cerca de 228,8 bilhões de dólares por ano são gastos pelos empregadores devido a transtornos mentais incluindo abuso de substâncias. Além disso, entre custos indiretos, estão: a diminuição do desempenho devido ao absenteísmo, ou faltas regulares ao trabalho; presenteísmo (comparece ao trabalho, mas não consegue produzir), ou trabalham mesmo estando doentes.

No Brasil, estima-se que transtornos mentais é a terceira causa de longos afastamentos do trabalho por doença e que, apenas em 2011, foram gastos mais de 211 milhões de reais a novos beneficiários.

O momento atual mundial, caracterizado pela pandemia da Covid-19, expõe ainda mais os indivíduos a riscos. No Brasil, estudos recentes já apontam dados importantes do impacto no emocional da pandemia e consequentemente do isolamento social:

- Aumento exponencial de ansiedade e depressão em adultos e jovens;
- Piora em quadros de depressão, ansiedade, insônia, dor e burnout;
- Aumento do consumo de álcool e cigarro e de doenças associadas;
- 50% dos casos de dor crônica estão associados à depressão e ansiedade.

Especialmente em se tratando de profissionais da saúde, que estão frequentemente expostos a situações estressantes, estudos realizados em países que enfrentaram previamente o coronavírus antes de se tornar um problema no Brasil mostram um impacto significativo na saúde mental de grupo, com quase 50% dos profissionais reportando a necessidade de apoio emocional no Canadá, altos índices de depressão (50%), ansiedade (45%) e insônia (34%) na China e índices de angústia/sofrimento emocional moderado (42%) e severo (26%) entre os profissionais de saúde do Paquistão.

Pesquisadores já têm alertado que a pandemia deixará algumas consequências, denominadas como “ondas”:

- 1ª onda: casos propriamente ditos e confirmados de coronavírus;
- 2ª onda: outras urgências médicas, como o infarto agudo do miocárdio, o acidente vascular cerebral e outras doenças não relacionadas ao vírus;
- 3ª onda: doenças crônicas (diabetes, hipertensão, obesidade e as cardiopatias) não tratadas por medo de exposição à Covid-19;
- 4ª onda: agravo na saúde mental.

A própria OMS deixa claro que, “se ações não forem tomadas, teremos a maior crise de saúde mental da história”, referindo que as ações de saúde

mental devem ser parte integrante de combate à Covid-19.

- Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). Folha informativa – Depressão. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095. Acesso em: 15/09/2020.
- Stewart WF et al. Cost of lost productive work time among US workers with depression. JAMA, 2003 Jun 18; 289(23):3135-44.
- Silva-Junior, JS. Disability due to mental illness: social security benefits in Brazil 2008-2011. Rev Saúde Pública. 2014; 48(1):186-190, 2014.
- United Nations. United Nations Policy Brief: Covid-19 And The Need For Action On Mental Health. Disponível em: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf. Acesso em: 15/09/2020.
- Filgueiras, Alberto and Stults-Kolehmainen, Matthew, The Relationship Between Behavioural and Psychosocial Factors Among Brazilians in Quarantine Due to COVID-19 (3/31/2020). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3566245>. Acesso em: 15/09/2020.
- Askari M. S. et al. Dual burden of chronic physical diseases and anxiety/mood disorders among São Paulo Megacity Mental Health Survey Sample, Brazil. JOURNAL OF AFFECTIVE DISORDERS, v.220, p.1-7, 2017. Disponível em: <https://observatorio.fm.usp.br/handle/OPI/22166>. Acesso em: 15/09/2020.

2. MAS, AFINAL, O QUE É SAÚDE MENTAL?

Saúde mental é um componente integral e essencial da saúde global que contempla o físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade.

Debates recentes definem a saúde mental com um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de realizar suas habilidades, enfrentar os estresses da vida diária, trabalhar com produtividade, ter um retorno do seu trabalho e ser capaz de contribuir com comunidade em que vive. Para

a OMS, “**não existe saúde sem saúde mental**”.

Pontos-chave:

- A saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais;
- Deve ser considerada parte integrante da saúde;
- É determinada por uma série de fatores socioeconômicos, biológicos e ambientais.
- Existem estratégias e intervenções eficazes em termos de saúde pública, intersetoriais e laborais para promover, proteger e restaurar a saúde mental do indivíduo e seu entorno.

Organização Mundial da Saúde, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 15/09/2020.

Galderisi, S. et al. Toward a new definition of mental health. World Psychiatry. 2015; 14: 231-233. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4471980/>. Acesso em: 15/09/2020.

CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

O momento em que estamos vivendo está causando um impacto significativo na saúde mental, gerando sintomas de ansiedade, estresse, medo, tristeza, insegurança... Por isso, lhe pergunto: como você tem lidado com esses sentimentos?

Abaixo, seguem algumas orientações recomendadas pela Organização Mundial da Saúde:

INFORME-SE COM MODERAÇÃO

Acompanhar os acontecimentos globais é de suma importância neste momento, mas muito cuidado com excessos! Sugere-se que procure informações uma ou duas vezes ao dia, a fim de evitar o “bombardeio desnecessário”, pois isso gera um aumento de preocupação e ansiedade.

PRIORIZE FONTES CONFIÁVEIS

Dê prioridade para acompanhar as mídias mais confiáveis e das autoridades locais para que possa distinguir boatos e fatos. Os fatos ajudam a minimizar o

medo.

LIDE COM O ESTRESSE DE FORMA SAUDÁVEL

É uma tendência humana tentar aliviar o sofrimento de forma rápida... por isso, em momentos de crise, evite lidar com o estresse de forma nociva, como abusando de medicações não-prescritas, bebidas alcoólicas, tabaco e/ou utilizando drogas ilícitas. A longo prazo, eles pioram o seu bem-estar físico e mental.

PARE E SE ESCUTE!

Durante os períodos de estresse, pare e preste atenção nas suas próprias necessidades e sentimentos. Procure atividades que você goste e que te façam relaxar. Também faça exercícios regularmente (mesmo que adaptados a um novo contexto), mantenha uma rotina de sono e procure se alimentar de forma saudável. Tudo isso vai colaborar com o seu corpo e a sua mente. Existem milhares de apps gratuitos e também canais no Youtube para ajudá-lo!

APROVEITE SEU TEMPO LIVRE COM TAREFAS PRODUTIVAS

Tente manter uma rotina em seu tempo livre, realizando tarefas regulares como arrumar a casa, preparar comida e regar plantas. Além disso, use a criatividade para realizar novas tarefas! Existem vários canais no YouTube, Podcasts e websites que estão disponibilizando materiais e cursos online de diversas modalidades (alguns de forma temporária). Que tal começar algo novo?

CUIDE DE VOCÊ

Você é a pessoa mais importante no processo de cuidar. Lembre-se de se alimentar bem, fazer pausas entre os turnos de trabalho. Caso o serviço provoque necessidade de trabalhar mais horas, pela necessidade da crise, lembre-se de realizar mais pausas durante o período de plantão. Se você não estiver bem, não poderá cuidar de outras pessoas.

PENSE POSITIVO!

Este é um cenário sem precedentes para muitos trabalhadores. Para os que já tiveram a experiência de vivenciar situações de crise, tente utilizar e replicar estratégias que deram certo no passado e que pode lhe ser útil novamente. Para aqueles que estão vivenciando pela primeira vez, reflita sobre outras situações difíceis que já vivenciou e como lidou com elas. De qualquer forma, lembre-se que **VAI PASSAR!**

Alguns sinais e sintomas que merecem atenção e ajuda profissional:

- Ansiedade e preocupação excessiva e constantes;
- Sentimento de cansaço ou fadiga na maior parte do dia;
- Dificuldade de concentração, irritabilidade e tensão muscular;
- Possui alterações do sono, podendo ser hipersonia ou insônia;
- Preocupação ou ansiedade que causam sofrimento e incapacidade de realizar atividades sociais;
- Aumento do uso de álcool e outras drogas;
- Esgotamento profissional e problemas relativos ao ambiente de trabalho;
- Instabilidade emocional, ou seja, oscilação no humor, com momentos de tristeza, choro frequente às vezes sem motivo.

3. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O exército americano usava a sigla VUCA para descrever a volatilidade (*volatility*), a incerteza (*uncertainty*), a complexidade (*complexity*) e a ambiguidade (*ambiguity*) nas diversas situações e contextos de guerra. O uso militar dessa sigla começou no final dos anos 90 para tratar das ferramentas e métodos necessários para fazer frente a um ambiente extremamente agressivo e desafiador. O uso no mundo dos negócios é mais recente, começou a ser usado a partir de 2010, mas não difere do pensamento militar, afinal, o ambiente empresarial na atualidade também é agressivo, desafiador, competitivo e veloz, ou seja, esse também é o novo “normal” das organizações de qualquer natureza.

No contexto em que estamos vivendo atualmente diante da pandemia de coronavírus fica mais evidente essas características no mundo atual e, para enfrentar este cenário, é imprescindível falarmos da importância do desenvolvimento da inteligência emocional como forma de prevenção e promoção de saúde mental, mas não só no contexto da saúde. O desenvolvimento dos pilares da inteligência emocional como autoconhecimento, empatia, autocontrole, automotivação e habilidades sociais é a base para uma vida mais equilibrada e consciente, e consequentemente uma vida mais feliz.

Inteligência emocional é “a capacidade de monitorar os seus próprios sentimentos e emoções, bem como os das outras pessoas, discerni-los e usar essas informações para guiar seus pensamentos e ações” (Salovey & Mayer, 1990).

Ou seja, primeiramente, é preciso conhecer a si mesmo e lidar com as próprias emoções, a partir disso, usar esta consciência de si para dominar seus pensamentos e ações, considerando o contexto social a que está inserido.

Mas como desenvolver a inteligência emocional se, o tempo todo, somos bombardeados por estímulos? Nesse mundo VUCA que vivemos (volátil, incerto, complexo e ambíguo) os estímulos são infinitos, os *smartphones*, por um lado trouxeram muitas facilidades no nosso dia, mas por outro lado estamos conectados 24h/dia, 7 dias/semana o que acarreta um fluxo de pensamentos extremamente intenso e uma sobrecarga mental ininterrupta. Para sobreviver a este contexto é necessário nos adaptar de maneira saudável utilizando-se da ciência para embasar nossas escolhas diárias e sairmos do piloto automático da vida, trazendo cada vez mais consciência e uma forma de fazer isso é desenvolvendo a atenção plena por meio de práticas de treinamento mental, que podemos chamar também de *mindfulness*. A atenção plena é um conceito utilizado para descrever um estado mental que é atingido por meio do foco da atenção no momento presente, ou seja, é uma espécie de treinamento mental.

Por meio desta prática, é possível se condicionar a padrões mentais específicos, propiciando uma série de benefícios para o corpo físico, a mente e o cérebro.

3.1 MINDFULNESS (ATENÇÃO PLENA)

O momento de grande incerteza, diante da pandemia que estamos enfrentando, na maioria dos casos, pode gerar um fluxo de pensamentos, preocupações e emoções negativas que geram ansiedade, angústia, estresse e até mesmo sintomas físicos, como dores no corpo e gastrite.

A prática da atenção plena vem como um grande aliado na regulação das emoções e do fluxo de pensamentos intensos responsáveis, principalmente pela ansiedade excessiva. Dentre os benefícios desta prática estão:

- Redução do estresse;
- Redução da ansiedade;
- Melhora do foco e atenção;
- Diminuição de sintomas de depressão;
- Redução de dores crônicas;
- Desenvolvimento do autoconhecimento, autocontrole, empatia;
- Entre outros, todos eles comprovados por estudos científicos de grandes universidades.

COMO PRATICAR

Para isso, é necessário apenas focar sua atenção no momento presente (por exemplo: seguir a respiração).

Idealmente escolha um lugar silencioso, sente-se de maneira confortável, feche os olhos e siga o fluxo da sua respiração, perceba o ar entrando e saindo.

Ao perceber que se distraiu com algum pensamento, apenas observe, não deixe que esse pensamento controle sua mente, apenas volte sua atenção à respiração sem fazer julgamentos em relação a si mesmo ou à prática.

Pode parecer um pouco abstrato e subjetivo, por isso existem formas de ajudar os iniciantes por meio da prática guiada.

Ela direciona e orienta o praticante durante todo o processo. Além disso, algumas outras dicas podem tornar sua prática mais agradável e produtiva, são elas:

- Identifique o seu objetivo com a prática (por exemplo: redução de ansiedade);
- Escolha uma prática guiada que se alinhe ao seu objetivo;
- Perceba como está se sentindo durante a prática. É normal se sentir ansioso, ter um fluxo intenso de pensamentos ou se sentir

desconfortável no começo, a tendência é que, com o tempo a prática se torne cada vez mais agradável e positiva. Não desista;

- Comece pequeno e reconheça seu progresso. No início é difícil manter-se muito tempo focado, por isso, prefira práticas mais curtas e vá aumentando progressivamente. Não importa se a prática teve 3, 5 ou 20 minutos, o importante é a qualidade e a dedicação ao processo realizado. Celebre suas conquistas, por menor que elas sejam;
- Tente manter uma constância, a prática regular traz ainda mais benefícios em longo prazo;
- É o mais importante: não espere um momento perfeito para realizar sua prática, você pode fazer em qualquer lugar e momento. As dicas que demos são maneiras de facilitar o processo, mas não há uma fórmula exata ou uma única maneira de praticar. O simples fato de se concentrar por 30s na sua respiração de forma consciente já é uma forma de prática, que pode ser feita no carro, no elevador, durante a prática de algum esporte ou outras atividades. Não tem problema se não conseguir realizar práticas longas, apenas faça o que puder!

Hoje em dia, existem diversas ferramentas que podem te ajudar na sua prática, aplicativos e websites oferecem diversos tipos com as mais variadas formas, objetivos e tempo de duração. Aproveite e explore os conteúdos disponíveis em plataformas conhecidas como Youtube, Spotify e Google.

Acesse o link para práticas de atenção plena: <https://drive.google.com/drive/folders/1psMbFVJvOZVahKa6bTKT39iBfbkBx76o?usp=sharing>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-221.

Pilares da Inteligência Emocional. Disponível em: <https://blog-online.pucrs.br/public/pilares-inteligencia-emocional/>. Acesso em: 15/09/2020.

4. ANSIEDADE E DEPRESSÃO

A prevalência de transtornos mentais entre os brasileiros está entre as mais altas do mundo. Para se ter uma ideia, a ansiedade e a depressão são as principais causas de incapacitação no Brasil ocupando 5º e 6º lugar, após dores crônicas no pescoço (1º), dor nas costas (2º), doenças de pele (3º) e enxaqueca (4º).

No cenário da pandemia, estudos publicados pela OMS apontam um aumento nos sintomas de ansiedade e depressão em vários países em comparação a antes da pandemia.

Os estudos mostram que grupos específicos como profissionais da saúde da linha de frente são particularmente afetados. Durante a pandemia, na China, os profissionais de saúde relataram altas taxas de depressão (50%), ansiedade (45%) e insônia (34%) e, no Canadá, 47% dos profissionais de saúde relataram a necessidade de suporte psicológico.

Diante disso, precisamos agir, principalmente conscientizando a população, para que possamos perceber, o mais cedo possível, os sintomas e amenizar o sofrimento psíquico.

Quais sintomas devo observar?



O autoconhecimento é uma ferramenta poderosa para que possamos **monitorar nossa saúde mental**. E como podemos usá-lo a nosso favor? **Observando a nós mesmos**. Devemos nos perguntar, **como estou me sentindo agora? Como me senti hoje? Como venho me sentindo nas últimas semanas?** Perguntar para pessoas próximas também pode ser uma forma de se perceber. As pessoas que convivem conosco muitas vezes veem ou percebem uma mudança antes de nós mesmos.

Devemos ser capazes de nos **monitorar constantemente** e, quando percebermos que houve uma mudança, podemos agir o quanto antes, para que possamos manter um equilíbrio saudável em nossa vida. Uma dica é observar a frequência, a duração e a intensidade com que esses sintomas aparecem, e se isso está gerando um sofrimento considerável ou impactando de forma negativa a sua vida, você deve buscar ajuda.

ONU destaca necessidade urgente de aumentar investimentos em serviços de saúde mental durante a pandemia de COVID-19.

Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6170:onu-destaca-necessidade-urgente-de-aumentar-investimentos-em-servicos-de-saude-mental-durante-a-pandemia-de-covid-19&Itemid=839. Acesso em: 15/09/2020.

5. HABILIDADES DE ENFRENTAMENTO (*COPING SKILLS*)

Como já exposto anteriormente, saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de realizar suas habilidades, enfrentar os estresses da vida diária, trabalhar com produtividade, ter um retorno do seu trabalho e ser capaz de contribuir com comunidade em que vive. De uma forma geral, podemos resumir em **“a busca pelo equilíbrio”**.

Nem sempre estaremos totalmente em equilíbrio em todas as demandas de nossas vidas; muitas vezes nos sentiremos desafiados a lidar com os problemas inesperados (como uma pandemia)... Pensando nisso, “o problema não é ter problemas”, e sim **COMO** vamos lidar de forma saudável com eles!

HABILIDADES DE ENFRENTAMENTO (*COPING SKILLS*)

Este é o termo designado para definir o conjunto de estratégias cognitivo-comportamentais que utilizamos no nosso dia-a-dia para enfrentar as demandas internas e externas diante de situações adversas ou estressantes. Para exemplificar, vamos supor que você está muito chateado, pois brigou feio com um colega de trabalho, e agora está “o maior climão” no setor. Algumas formas de lidar com esse desconforto poderiam ser:

- desabafar com um(a) amigo(a);
- chorar;
- comer chocolate;
- respirar fundo e contar até 10;
- correr no parque após o expediente;
- tomar um vinho para desestressar;
- fazer compras na internet;
- tomar remédio para dormir;
- agendar um horário com o psicólogo;
- fumar um cigarro;
- ouvir música;
- entre muitos outros!

Como se pode perceber, existem diversas formas de “lidar” com os sentimentos desagradáveis. Porém, alguns comportamentos que aparentemente fazem papel de *coping*, a médio e longo prazo, podem se tornar totalmente disfuncionais, levando a outros problemas mais graves. Ingerir bebidas alcoólicas, fumar cigarro, usar remédio para dormir sem prescrição ou abusar do medicamento prescrito, comprar e comer, embora sejam comportamentos vinculados à gratificação, alívio e/ou a obtenção de prazer e aliviam de forma imediata alguns sintomas desprazerosos. Porém, a repetição destes comportamentos como forma de *coping* pode se tornar um hábito mal-adaptado, ocasionando, a médio e longo prazo, consequências devastadoras.

O USO PROBLEMÁTICO DO ÁLCOOL

Embora em pequenas quantidades possa causar euforia, relaxamento, prazer, com o aumento das doses, o álcool deprime a atividade cerebral, fazendo com que há diminuição da resposta a estímulos, atenção, vigilância, reflexo, coordenação, além de piora no sono. Além da dependência alcoólica em si, ele está associado a mais de 60 consequências para a saúde direta e indiretamente, além de elevados gastos com a saúde e para empresas.

Embora o problema com o álcool já existisse antes da pandemia, estudos nacionais recentes mostram dados alarmantes:

- 18% dos brasileiros estão bebendo mais (FioCruz/UFMG/Unicamp)
- 61% das pessoas em isolamento social consumiram álcool e dessas, 30% aumentaram o consumo (UFSM)
- Relação de aumento de consumo de álcool associado a sintomas ansiosos e depressivos

Além do aumento do consumo em si, os prejuízos do uso do álcool na pandemia dizem respeito também a:

- Prejuízo na noção de risco, expondo indivíduos a situações de risco para a Covid-19
- Piora na imunidade
- Piora sintomas ansiosos/depressivos
- Piora no sono
- Predisposição a outros problemas de saúde
- Risco de dependência

Quanto é muito? Para a OMS, não há um limite seguro para prejuízos, e mesmo com uma dose* a pessoa pode vir a ter problemas. De acordo com o National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, as doses aceitáveis correspondem a:

LIMITE	DIÁRIO	SEMANAL
	no máximo 4 doses por dia	no máximo 14 doses por semana
	no máximo 3 doses por dia	no máximo 7 doses por semana

Recomendação do NIAAA de limites diário e semanal de consumo do álcool (ARCR, 2010).

Em alguns casos, o uso de álcool é inaceitável: para menores de 18 anos, grávidas, dependentes de álcool, em uso de alguns medicamentos e com problemas de saúde, além daquelas que vão dirigir veículos ou operar máquinas.

*Dose padrão:

			
Cerveja/chopp	Vinho	Destilados	Dose padrão (álcool puro)
OMS*	330 ml	100 ml	30 ml
NIAAA**	355 ml	150 ml	45 ml
			10-12 g
			14 g

GOSTARIA DE AVALIAR SEU CONSUMO DE ÁLCOOL? Acesse: https://auditscreen.org/cmsb/uploads/audit_portuguese.pdf

LEMBRE-SE: SAÚDE MENTAL É UMA CONSTANTE.

Faça escolhas saudáveis, lide adequadamente com uma situação, superando as dificuldades e limites!

- ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco and BANDEIRA, Denise Ruschel. O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estud. psicol. (Natal)* [online]. 1998, vol.3, n.2, pp.273-294. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X1998000200006&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 15/09/2020.
- Organização Mundial da Saúde. *Self-help strategies for cutting down or stopping substance use (ASSIST): a guide*. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2010.
- Centro de Informações sobre saúde e álcool: www.cisa.org.br.

6. VULNERABILIDADES EM TEMPOS DE INCERTEZAS

A gente ouve falar de saúde mental em todo o lugar, principalmente agora. Nesse momento de pandemia que estamos vivendo, está se falando mais ainda em saúde mental e, junto a isso, vem também uma pressão gigantesca para estarmos saudáveis, em forma fisicamente, plenos emocionalmente, produtivos e felizes o tempo todo.

É a ditadura da felicidade, uma onda que traz a ideia de que ter saúde mental significa ser feliz o tempo todo, mas isso não é verdade. Isso é apenas uma onda que se propaga nas redes sociais, mas que não reflete a realidade e, pior, faz com que as pessoas tenham uma ideia errada do que é saúde mental.

Brené Brown (2016), uma pesquisadora americana traz a ideia de que devemos “aceitar, abraçar e amar nossas fraquezas e assim ter a coragem de sermos imperfeitos”. É a partir disso que podemos liberar todo o nosso potencial, desapegando das cobranças de perfeição impostas pela nossa sociedade.

“Ser guerreiro não exige perfeição. Ou vitória. Ou invulnerabilidade. Um guerreiro é vulnerabilidade absoluta. Essa é a única coragem de verdade... A vida é uma escolha. Você pode escolher ser uma vítima ou qualquer outra coisa que deseje. Um guerreiro age e um tolo reage. Não há começar...” (Millman, 2009).

- Brown, Brené. A coragem de ser imperfeito. Rio de Janeiro: Ed, GMT/Sextante, 2016.
- Millman, Dan. O Caminho do Guerreiro Pacífico: Um Livro que Modifica Vidas. São Paulo: Ed. Pensamento, 2009.

Canais de comunicação:

cuidadevocê@santajoana.com.br

Telefone: 50806347





Santa Joana
Hospital e Maternidade

www.santajoana.com.br



[/santajoana](https://www.facebook.com/santajoana)



[@hmsantajoana](https://www.instagram.com/hmsantajoana)