

CARTILHA PARA ESTUDO SAÚDE MENTAL



CONCEITO SAÚDE MENTAL



Segundo a OMS, a saúde mental inclui o bem-estar emocional, psicológico e social. Ela afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos. Também determina como as pessoas lidam com o estresse, se relacionam com outros e fazem escolhas e, por esta razão, a saúde mental é muito importante em todos os estágios da vida humana. O contexto atual no qual estamos vivendo tem sido marcado por algumas condições intrínsecas impostas pela COVID-19, com destaque especial para a velocidade de transmissão da doença e seu alto risco de agravamento e letalidade. Sem tratamento eficaz ou preventivo, a principal medida de proteção além dos cuidados de higiene e usos de EPIs (Equipamento de Proteção Individual) ainda é o distanciamento social.

Dos muitos efeitos já esperados pelo novo modo de vida, as interferências sobre a condição psíquica/emocional e social merecem atenção especial, isto porque tem sido comum a manifestação de algumas emoções e comportamentos associados! Mas, lembre-se: Nem toda manifestação de sintomas poderá ser considerada patológica, pois boa parte das reações é esperada diante de uma pandemia. Vamos conhecer agora algumas reações psíquico-emocionais e comportamentais mais esperadas nesses contextos?

O MEDO

A palavra medo significa uma espécie de perturbação diante da ideia de que se está exposto a algum tipo de perigo, que pode ser real ou não. Pode-se entender ainda o medo enquanto um estado de apreensão, de atenção, esperando que algo ruim vá acontecer.

O medo é um estado ou reação emocional básica e natural (reação fisiológico-química) do nosso corpo, com função de alerta, apreensão ou cuidado, muito esperado quando estamos frente a estímulos que o nosso cérebro interpreta como ameaça ou perigo. Esses estímulos podem ser reais ou imaginários e variam entre formas mais simples, como a presença de um simples objeto e/ou situações complexas.

ESTÍMULO



Reações químicas:
hormônios e
Expressão
emocional: MEDO

Reações mais
comuns:

- Palidez;
- Boca seca
- Dilatação das pupilas;
- Náusea;
- Contrações musculares;
- Choro;
- Enfrentamento ou esquiva



REAÇÕES MAIS COMUNS

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário



QUANDO O MEDO PODE SER DISFUNCIONAL OU PATOLÓGICO?

O medo costuma se apresentar em escala que costuma variar desde uma expressão mais estável e suave até um nível intenso, como o pânico e o terror. Quando o medo se apresenta de forma irracional, exagerada ou desproporcional, com características limitantes e geradoras de sofrimento físico e mental, ao ponto de comprometer a relação indivíduo estímulo-meio, podemos dizer que o medo perdeu a sua função originária de proteção e defesa.

O medo intenso é a base para o desenvolvimento de fobias ou ainda presente em outras formas de sofrimento mental, como nos transtornos de ansiedade, estresse, síndrome do pânico, dentre outros. Fique atento nessas situações e se for preciso busque ajuda.

Em situações ou períodos de incerteza e instabilidade, o medo se torna mais específico, e no atual contexto da pandemia está comumente associado:

- AO ADOECIMENTO E À MORTE;
- AO RISCO DE SE INFECTAR E/OU INFECTAR OS OUTROS
- À PERDA DE FAMILIARES E OUTRAS RELAÇÕES DE AFETO E PROXIMIDADE;
- À DIFICULDADES E PREJUÍZOS FINANCEIROS;
- EXCLUSÃO E PRECONCEITO PELA AQUISIÇÃO DA DOENÇA

ANGÚSTIA E ANSIEDADE

Especialmente em tempos atuais em que o mundo contemporâneo - seguido por um estilo capitalista e industrializado - nos impõe características peculiares de vida, tem sido comum e naturalizada uma rotina marcada por ritmo acelerado, pela necessidade de competição e produtividade e pelo alcance de um modelo de vida pautado em padrões de consumo e/ou referências que, por vezes, são inatingíveis e nos violentam. O desejo e busca por esse modelo padrão de forma automática ou impositiva pode nos levar a um caminho de identificação que quando não alcançado, funciona como fator predisponente para o adoecimento físico e mental

A angústia está ligada a sensações e manifestações corporais e a situações relacionadas às condições existenciais. Manifesta-se em geral por sensações de aperto no peito e na garganta, de compressão e sufocamento.

A ansiedade, estado mais amplo do que a angústia, é definida como um estado de humor desconfortável, de apreensão e insegurança quanto à presença de algo ou ao futuro, provocando reações e inquietações internas, geralmente desagradáveis e de sofrimento. A ansiedade é comum a todos nós. É parte da natureza animal e humana e está dentro das reações esperadas quando nos encontramos diante de um perigo ou algo desconhecido ou que nos cause medo, desconforto ou possibilidades de sofrimento.

ESTRESSE



O estresse está voltado para as ações tomadas pelo organismo com função de adaptação. Seria um conjunto de respostas fisiológicas, psíquicas e comportamentais frente a uma necessidade adaptativa do indivíduo. Estar estressado significa estar em contato com algum estímulo (estressor) e, em resposta a isso, desencadear um conjunto de alterações no organismo com o objetivo de colocá-lo sob tensão [4]. O contato a um evento estressor pode ser desde uma subida de escada, uma corrida, falar em público, submeter a uma prova ou a situações mais complexas da vida. Em todas elas exige-se adaptações do nosso organismo.

No contexto da pandemia, tem sido comum relatos de aumento no nível de estresse e quadros ansiosos. Mesmo que cada indivíduo reaja de maneira muito peculiar perante esses quadros, a manifestação clínica dos sintomas apresenta similaridade e engloba aspectos físicos, psíquicos e comportamentais. Vejamos como reconhecê-los.

SINTOMAS FÍSICOS:	SINTOMAS PSÍQUICOS/ EMOCIONAIS	SINTOMAS COMPORTAMENTAIS E COGNITIVOS:
<ul style="list-style-type: none">- Taquicardia palpitação; opressão no peito- Desconforto respiratório (na ausência de um resfriado ou outro problema respiratório)- Sudorese (geralmente fria)- Tensão ou dores musculares- Dor de cabeça- Alterações do apetite; náuseas; alterações gástricas- Alterações do sono (falta ou excesso)- Cansaço e falta de “energia”- Tontura, tremeadeira, -[Secura na boca- Dores em geral sem causa aparente- Tremores- Piora no quadro geral de quem já tem uma doença	<ul style="list-style-type: none">- Inquietações internas- Medo difuso e impreciso;- Preocupações excessivas ou irracionais<ul style="list-style-type: none">- Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa ou medo- Humor deprimido- Insegurança- Dificuldade de concentração- Desânimo; sensação da angústia ou peito oprimido- Irritabilidade - “os nervos à flor da pele”- Indiferença afetiva (uma sensação de “tanto faz”, de estar “frio” afetivamente)	<ul style="list-style-type: none">- Dificuldades de relações interpessoais (conflitos, discussões, irritabilidade)- Dificuldade ou esquiva em expressar e compartilhar sentimentos- Uso ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas)- Comportamentos agitados ou violentos- Dificuldade de reter informações e “lapsos” de memória- Dificuldade de tomar decisões- Confusão mental/ Pensamentos repetitivos e intrusivos (que “invadem a mente”) sobre temas desagradáveis



TRISTEZA, LUTO E DEPRESSÃO

Além dos efeitos produzidos pelo distanciamento social, a pandemia tem nos colocado a frente de reflexões ou experiências ligadas diretamente ao adoecimento e à possibilidade de perdas, simbólicas ou reais. Tem sido comum o surgimento de sentimentos de tristeza, apatia, sensação de angústia e vazios existenciais, associados ao medo de perdas.

A Tristeza é um aspecto inerente à experiência humana e não deve por si só ser entendida necessariamente como um processo de adoecimento. Por ser uma emoção básica, a tristeza está presente em muitos momentos de nossa vida ou como sintoma em diversos quadros de sofrimento psíquico.

O Luto é entendido pelo conjunto de reações e emoções provocado após a perda de alguém ou algo de valor afetivo. Sentimentos de pesar, tristeza e saudade são reações esperadas. A vivência do luto representa a dor da perda, tanto a perda real - a morte, como perdas simbólicas - término de relacionamentos, mudanças de vida, perda de um membro do corpo, etc. É necessário tempo e ajustes para que o luto seja elaborado, por isso é importante que ele seja vivido e respeitado e não, negado. A expressão do luto varia ainda entre os indivíduos e entre algumas culturas e países.

A Depressão, considerada hoje como umas das principais causas de adoecimento mundial, caracteriza-se em geral por alterações nítidas na manifestação dos afetos, na cognição e em funções neurovegetativas e nos estados de humor, além de intenso sofrimento psíquico com prejuízos social, profissional além de outras áreas importantes da vida.

PRINCIPAIS SINTOMAS DEPRESSIVOS

- Humor deprimido em boa parte do dia, com recorrência frequente em dias da semana
- Sentimento de tristeza, e sensação de vazio ou desesperança
- Diminuição de interesse por atividades costumeiras
- Alterações apetite; perda ou ganho de peso significativo
- Sensação de inutilidade, culpa ou inapropriada
- Prejuízo na concentração, organização dos pensamentos,
- Pensamentos recorrentes de morte

ONDE BUSCO APOIO?

Caso sinta necessidade, não hesite em buscar apoio tanto nas suas redes pessoais e familiares, como e, principalmente, em espaços especializados, com profissionais. Psicólogos, Psiquiatras, Assistentes Sociais, Médicos, Terapeutas Ocupacionais, Pedagogos, dentre outros podem ser importantes aliados. Para contribuir, seguem sugestões de contatos de serviços de acolhimento e atenção à saúde mental.

Disque Saúde - 136

Centro de Valorização da Vida - 188

Central de Atendimento à Mulher – 180

Disque Direitos Humanos – 100

SAMU – Serviço Móvel de Urgência – 192

psicólogo voluntário @novojeito – (81)

Local	Endereço	Horário de atendimento	Primeira consulta	Demais sessões	Telefone
UNICAP	R. do Príncipe, 526	08h - 21h	Gratuita	R\$ 20	2119-4115
FAFIRE	Av. Conde da Boa Vista, 921	07h - 15h30	Gratuita	R\$ 20	2122-3511
ESUDA	R. Almeida Cunha, 100	08h - 20h	À combinar	À combinar	3412-4267
ESTÁCIO	Av. Eng. Abdias de Carvalho, 1678	13h - 21h	Gratuita	Gratuita	3226-6999
UNINASSAU	R. Jorn. Paulo Bitencourt, 168	07h30 - 17h30	Gratuita	R\$ 10	3221-7811
FACHO	Avenida Doutor Joaquim Nabuco	08h - 19h	Gratuita	R\$ 20	3087-0071
FAINTVISA	Loteamento São Vicente Ferrez, 71	08h - 17h	Gratuita	R\$ 10	3523-1020
FAVIP	R. Jean Emile Favre, 422	08h - 18h	Gratuita	Gratuita	3227-4721

QUAL É A MÚSICA?



Eu sei que tudo vai ficar bem
E as minhas lágrimas vão secar
Eu sei que tudo vai ficar bem
E essas feridas vão se curar
O que me impede de sorrir
É tudo que eu já perdi
Eu fechei os olhos e pedi
Para quando abrir a dor não estar
aqui, mas
Sei que não é fácil assim
Mas vou aprender no fim
Minhas mãos se unem para que
Tirem do meu peito o que há de ruim
E vou dizendo tudo vai ficar bem
E as minhas lágrimas vão secar
Tudo vai ficar bem
E essas feridas vão se curar
Eu sei que tudo vai ficar bem
Tudo vai ficar bem

O que me impede de sorrir
É tudo que eu já perdi
Eu fechei os olhos e pedi
Para quando abrir a dor não estar
aqui, mas
Sei que não é fácil assim
Mas vou aprender no fim
Minhas mãos se unem para que
Tirem do meu peito o que há de ruim
E vou dizendo tudo vai ficar bem
E as minhas lágrimas vão secar
Tudo vai ficar bem
E essas feridas vão se curar
Se recebo dor
Te devolvo amor
Se recebo dor
Te devolvo amor
E quanto mais dor recebo
Mais percebo que sou indestrutível

**VAMOS PESQUISAR
NO YOUTUBE** 

Campanha de valorização da vida e combate à depressão - 2019

CONTINUAR PESQUISANDO

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839

OPAS BRASIL - OMS

https://www.ufrb.edu.br/portal/images/noticias2020/cartilha_saude_mental.pdf

**CARTILHA SAÚDE
MENTAL**

<https://www.cvv.org.br/>

**SITE IMPORTANTE: NÃO DEIXE
DE ACESSÁ-LO!**



SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA

A pandemia do coronavírus já dura vários meses e, durante esse período, a liberdade de ir e vir e o convívio social foram limitados. Para cumprir a quarentena de maneira correta, o distanciamento social foi indicado por governos e instituições de saúde no mundo todo. No entanto, a solidão causada por essas restrições levantou outra preocupação: a saúde mental na pandemia. Com uma nova onda de casos crescendo, as medidas de prevenção para COVID-19 ainda devem ser seguidas, mas o cuidado com o bem-estar psíquico deve ser levado a sério.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país que apresenta maior prevalência de depressão na América Latina. É também o país mais ansioso do mundo. E, para profissionais da psiquiatria, a solidão é reconhecida como um gatilho - um impulsor - de transtornos de humor.

Frente a um cenário de pandemia, a comunidade médica se preocupa que uma epidemia paralela afete a saúde mental da população brasileira. O aumento do sofrimento psicológico, dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais já dão indícios nesse período que foi marcado como o primeiro pico dos casos.

Para suprir uma demanda alta e ajudar os brasileiros na compreensão desse momento tão intenso, diversos profissionais de psicologia estão realizando acolhimentos virtuais. Iniciativas como a Escuta 60+, Psicologia Viva e Telavita buscam a manutenção da saúde mental durante a pandemia.

4 DICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

- 1) Lembre-se que você não está sozinho. Todos estão na mesma situação. E, apesar disso, cada um encontra uma melhor forma de lidar com este momento. Não se compare com outras pessoas e tente encontrar o que mais funciona para você.
- 2) Este é um momento intenso e fora do comum. É completamente normal se sentir triste, assustado e/ou menos produtivo que o habitual. Uma pandemia e o distanciamento social geram diversas emoções que são difíceis de lidar. Novos sentimentos são esperados. Não se cobre para estar bem 100% do tempo.
- 3) Observe suas demandas internas. Abafar e ignorar sentimentos não é saudável. Tente colocar tudo o que está acontecendo no mundo em perspectiva e relacione ao que você está sentindo - estão interligados? Se colocar como parte do todo vai trazer autoconhecimento e facilitará encontrar o equilíbrio da situação.
- 4) Limite o tempo ligado nas notícias. É importante estar informado, mas são muitos processos acontecendo ao mesmo tempo - e todos eles bastante intensos. Mudanças na rotina de trabalho, no relacionamento com amigos e família, dilemas políticos e financeiros em todo o mundo. Estipule quanto tempo do seu dia você pode se dedicar ao consumo de notícias e, se necessário, reduza. Não se esqueça de buscar fontes oficiais para evitar notícias falsas.

Ainda é preciso se manter o máximo possível dentro de casa, evitando aglomerações e tomando os devidos cuidados de higiene e distanciamento social. Durante a continuação da quarentena, comece a cuidar da sua saúde mental a partir de algumas práticas:

- **Descanse**

Alimente-se bem.

- **Evite drogas como**

escape do estresse.

- **Fortaleça seus contatos,**

ainda que à distância.

- **Tire um tempo para você.**





www.adolescer.org.br



@grupoadolescer

**CONVERSAR É SEMPRE
IMPORTANTE!
CUIDAR DA GENTE E DOS
NOSSOS AMIGOS.**

