

Saúde Mental

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE?



COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO

Saúde Mental

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE?

EIXOS

LINGUAGEM

CIÊNCIA SOCIEDADE
TECNOLOGIA

SEÇÕES

- 02 Introdução
- 03 Escolas x Saúde mental
- 04 Pandemia x Saúde Mental
- 05 Redes sociais x Saúde Mental
- 06 Termos Problemáticos x Saúde Mental
- 08 Idosos x Saúde Mental
- 10 Crianças x Saúde Mental
- 11 Informações: Busque Ajuda!
- 12 Autores e bases bibliográficas



SAÚDE MENTAL E SEUS TABUS CHEGA MAIS

Lidar com os próprios transtornos psicológicos é uma luta muito mais comum do que parece. Em meio a tantos problemas, incidentes e estresses após uma reunião de dias ruins, é normal extravasar suas emoções, e o que parece às vezes uma “reação exagerada”, pode ser simplesmente uma descarga emocional, extremamente necessária. Mas se todos passam por isso, por que a saúde mental ainda é um tópico propício a chacota? Por que há vergonha ou medo quando falamos sobre o assunto?

Demonstrar fraqueza e vulnerabilidade é um exercício difícil para qualquer um, não se tratando somente de transtornos mentais, mas sim, de qualquer tópico. O medo de não ser compreendido, ou de parecer descontrolado e incapaz, é o que faz com que diversas pessoas escondam suas dificuldades e não procurem ajuda profissional. E quanto mais tempo passa, mais se torna difícil de “segurar a barra”. Mais vergonha se sente. Menos se procura ajuda. É um ciclo que se mantém e pode por ventura trazer consequências irreparáveis.

É por isso que falar sobre saúde mental é tão importante. Patrick Corrigan, professor do Illinois Institute of Technology e especialista em saúde mental, constatou em sua própria pesquisa que o que realmente pode diminuir os estigmas acerca de transtornos mentais é o contato com eles. Conversar abertamente sobre o tema, buscar novas informações sobre e abrir espaço para que pessoas já diagnosticadas com esses transtornos compartilhem suas experiências é o segredo.

Com essa revista, esperamos fazer exatamente o que se propôs anteriormente: falar sobre Saúde Mental, sem estigmas ou preconceitos. Ademais, queremos também trazer um pouco de noção da realidade, falando sobre esferas da saúde mental que são raramente mencionadas, as quais você pode encontrar nos eixos apresentados na página anterior!

esperamos que aproveite e...

boa
leitura!



FOTO DO INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER NO UNSPLASH

ESCOLAS: RIVAIS DA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

É comum que as escolas sejam o primeiro lugar onde várias crianças se reúnem, cada uma com seus traços únicos e diferenças notórias. Mas muito além das brincadeiras, excursões extraescolares e diversas aulas, a escola pode se tornar, para grande parte dos alunos, um ambiente extremamente tóxico. Bullying, dificuldade de aprendizado, exclusão social e alguns outros fatores, podem prejudicar a saúde mental dos estudantes, principalmente os mais jovens.

Imagine um cenário em que, numa escola, haja somente 100 alunos. Entre esses alunos, seria possível identificar pelo menos 10 já diagnosticados com algum transtorno mental. E a cada 8 crianças entre 7 e 14 anos, ao menos uma tem alguma dificuldade em conviver com os demais, e precisa de atendimento especializado em saúde mental. É o que diz o livro Saúde Mental na Escola.

E apesar do Brasil ser destaque nesse tópico, os transtornos mentais não aparecem só entre os jovens brasileiros. Segundo a OMS, 1 a cada 5 adolescentes estudantes enfrentará problemas relacionados à saúde mental, e a maioria deles não será nem diagnosticado. Esses problemas variam, sendo os mais comuns: depressão, déficit de atenção, hiperatividade e ansiedade. É importante então que as escolas avaliem a forma como seus alunos interagem e se sentem, para garantir que o ambiente escolar seja o mais produtivo e confortável possível e para que o cenário atual seja revertido.



FOTO DE SUSANNAH TOWNSEND DE THE SUSANNAH TOWNSEND COLLECTION

VAMOS FALAR DA PANDEMIA?



FOTO DE ANNA SHWEITS NO PEXELS

Durante a pandemia, a liberdade de ir e vir e a interação social foram restritas. Para cumprir adequadamente os regulamentos de quarentena, governos e agências de saúde em todo o mundo expressaram a necessidade de manter o distanciamento social e todas as reuniões, festas e encontros constantes tiveram de ser cancelados.

Diante dessa situação de pandemia, a comunidade médica teme que uma epidemia paralela de transtornos mentais afete a saúde mental da população brasileira. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil tem a maior prevalência de casos de depressão na América Latina e também é o país mais ansioso do mundo. Em um cenário de privação de relações interpessoais, o aumento do sofrimento psicológico, dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais é latente, em um cenário de privação de relações interpessoais. De acordo com resultados de uma pesquisa

internacional com crianças e adultos em 21 países conduzida pelo UNICEF e pela Gallup durante a pandemia (empresa de pesquisa de opinião Norte Americana), em média, um em cada cinco adolescentes e jovens de 15 a 24 anos entrevistados (19%) disse que, muitas vezes, se sente deprimido ou tem pouco interesse em realizar atividades.

Com esse prejuízo mental escancarado entre toda a população mundial, entende-se que será necessário um tempo de recuperação psicológica pós covid-19, para que possamos voltar a nos encontrar de forma saudável tanto física, quanto mentalmente. A ajuda de psicólogos e psiquiatras nessa nova etapa será essencial, portanto, procure por essa ajuda e aconselhe amigos e parentes próximos a fazer o mesmo. Assim, tanto a pandemia de coronavírus quanto a epidemia dos transtornos psicológicos terá um fim.



FOTO DE TIM GOUW NO UNSPLASH

REDES SOCIAIS: COMO ESTÁ SUA MENTE NO MUNDO VIRTUAL?

É fato que a internet é um recurso fantástico que proporciona conteúdos e informações de forma muito acessível. Porém, nem tudo são mil maravilhas na internet. As redes sociais foram criadas com o propósito de conectar pessoas de forma com que elas interajam entre si à distância e com segurança. Com o avanço da pandemia, a utilização de redes sociais foi ampliada e trouxe vários benefícios para grande parte da população mundial, como a possibilidade de home office e ensino à distância. Contudo, a internet e as redes sociais tem um lado obscuro onde ofensas e discursos de ódio são comumente praticados.

Ademais, o cyberbullying é uma prática caracterizada por agressões e perseguições à uma pessoa dentro de plataformas sociais. Tal prática pode acarretar diversas consequências à vítima. Além disso, as redes sociais tem uma capacidade de influência

muito poderosa que pode ser prejudicial.

Nota-se inúmeros casos de usuários frustrados que almejam bens, ou até mesmo objetivos estéticos promovidos pela constante divulgação nas mídias sociais. Essa frustração e busca excessiva por conquistas inviáveis para o momento que o indivíduo se encontra, podem assim como o cyberbullying, proporcionarem danos à saúde mental. Ansiedade excessiva, transtornos de humor, consumo inapropriado de substâncias, baixa autoestima, transtornos alimentares e em casos mais graves até mesmo o suicídio. Portanto, as redes sociais devem ser utilizadas de maneira sadia, de forma com que os indivíduos não se sintam influenciados negativamente por padrões impostos pela mídia e não sofram por atitudes negativas vindas de terceiros.



FOTO DE REYHA FERGISON DE CAPURENOW

TERMOS PRECONCEITUOSOS E A SAÚDE MENTAL

O crescimento dos diagnósticos psiquiátricos existe, e pode até ser notado por aqueles mais atentos ao problema. Mas e quanto a Psicofobia? Ou o Capacitismo? Você sabe o que esses termos significam? E mais, sabe dizer se, assim como os transtornos mentais, esses são problemas em ascensão?

Psicofobia, que originalmente se referia ao medo irracional da mente, é um termo que foi ressignificado pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), e hoje se refere ao preconceito contra pessoas com transtornos ou deficiências mentais. Já o capacitismo, que também está fortemente enraizado na sociedade brasileira, é o preconceito e discriminação contra pessoas que possuem algum tipo de deficiência, seja ela física ou mental.

É comum que através de ações ou vocábulos específicos, a sociedade reproduza esses preconceitos. Atitudes como descaso, desdém ou negação dos sintomas de diversos transtornos mentais podem ser consideradas psicofobia, e além de alimentar o tabu

acerca desse transtornos, podem também ser humilhantes e nocivas às pessoas que os possuem.

Associar transtornos e doenças mentais à frescura, exagero, comodismo e até a uma forma de "chamar atenção" são as formas mais comuns de reproduzir psicofobia. E termos muito comuns como retardado, maluco e imbecil também reproduzem preconceito, pois equiparam pessoas com deficiência a algo negativo, ou seja, capacitismo.

Sendo assim, é importante prestar atenção e pensar bem antes de falar. O dom da fala é um privilégio muito grande para nós, e portanto, devemos usá-lo com sabedoria. Converse sobre termos psicofóbicos e capacitistas com conhecidos que possuem algum transtorno ou deficiência mental e entenda o quão necessário é reformular nosso vocabulário.



AO INVÉS DISSO

"ESPECIAL"



DEIXE O TERMO PARA COISAS QUE SEJAM REALMENTE ESPECIAIS, ÚNICAS, IMPORTANTES. PARA SERES HUMANOS, PREFIRA **"PESSOA COM DEFICIÊNCIA"**, OU ENTÃO, **"PCD"**.

É EXTREMAMENTE **OFENSIVO**, TANTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA, QUANTO PARA PESSOAS SEM DEFICIÊNCIA ALGUMA. **USE O TERMO CORRETO PARA SE REFERIR A DEFICIÊNCIA DE ALGUÉM**, E CASO O INTUITO SEJA OFENDER PESSOAS SEM DEFICIÊNCIA, PROCURE PALAVRAS MELHORES (**OU SIMPLEMENTE NÃO OFENDA...**).

"RETARDADO"



"VOCÊ É/ESTÁ SURDO?"



TAMBÉM PODE VARIAR PARA CEGO OU MUDO. SIMPLEMENTE **PERGUNTE SE A PESSOA CONSEGUE OUVIR, VER OU FALAR ALGO**. NÃO HÁ NECESSIDADE DE ATRELAR A DEFICIÊNCIA DE ALGUÉM A ALGO NEGATIVO.

"FINGIR DEMÊNCIA"



PREFIRA DIZER **"FINGIR QUE NÃO ENTENDEU"** OU **"SE FAZER DE DESENTENDIDO"**.

IDOSOS E A SAÚDE MENTAL



Envelhecer faz parte da natureza humana, e conforme envelhecemos menos parecidos somos. É comum associar a velhice a doenças e profunda debilidade física, o que não passa de um equívoco já que muitos idosos são saudáveis e praticam exercícios físicos no seu dia a dia.

Nos últimos anos muito tem se falado sobre a saúde mental, porém a saúde mental dos idosos tem por muitas vezes sido deixada de lado, sem ter um maior aprofundamento sobre o assunto e suas consequências. De um modo geral além da sociedade se mostrar intolerante e preconceituosa com o avanço da idade, ela também tem discriminado o idoso com transtornos mentais, e as consequências dessa atitude são que as políticas públicas baseadas nesses pensamentos acabam focando nos problemas da população adulta, não atendendo as demandas específicas voltada ao público idoso.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Seção de Psiquiatria da Pessoa Idosa da Associação Mundial da Psiquiatria (AMP) falam que a discriminação e a estigmatização, impostas aos transtornos mentais, estão associadas ao sofrimento, as incapacidades e as perdas econômicas.



Os problemas que afetam a saúde mental são variados e complexos em relação a sua gravidade e duração, enquanto alguns são leves, outros trazem grandes prejuízos psicossocial e econômico ao paciente e seus familiares. Enquanto alguns duram poucas semanas, outros podem durar todo o resto da vida. Segundo a OMS, dentre os transtornos mentais mais presentes entre os idosos destacam-se a ansiedade, doença de Alzheimer, os transtornos psicóticos e a depressão, principalmente em pacientes com incapacidades locomotoras.

Tudo isso requer debates e reflexões por conta de muitos aspectos e mitos como: a concepção que os problemas de saúde mental são incuráveis e intratáveis na idade avançada, que faz com que os familiares levantem dúvidas sobre a autonomia e a capacidade do idoso de tomar decisões, gerar desinteresse de profissionais e serviços pelos idosos com problemas de saúde mental crônicos; a banalização por parte de alguns membros da comunidade, familiares e profissionais das queixas apresentadas por pessoas idosas.





CRIANÇAS E A SAÚDE MENTAL

Crianças são conhecidas por serem alegres e espontâneas, e também por sempre estarem dispostas a brincar e a aprender algo novo; porém o número de crianças que tem apresentado quadros de ansiedade e depressão vem crescendo ao longo do tempo, e muitas vezes tem passado despercebido pelos pais e responsáveis, fazendo com que esse quadro só seja descoberto quando essa criança atinge a fase da adolescência ou até mesmo a fase adulta.

Problemas de saúde mental na infância prejudicam o desenvolvimento da criança e estão ligados aos transtornos psicossociais na vida adulta, problemas na rede familiar tem sido um dos fatores de surgimento ou intensificação desses problemas.

Outros fatores que tem colaborado para o desenvolvimento de transtornos como déficit de atenção e hiperatividade são discórdia conjugal severa, carência socioeconômica, tamanho grande da família, criminalidade paterna, transtorno mental da mãe, estresse e ruptura familiar ; para transtornos de conduta alguns dos principais fatores é a carência

socioeconômica da família, exposição precoce a ambientes incontroláveis, acúmulos de eventos de vida adversos e ter um genitor com transtorno. Independente dos mecanismos envolvidos, ter um ambiente familiar instável, incontrolável ou caótico tem sido reconhecido como prejudicial ao desenvolvimento infantil.

É clara a diferença entre a necessidade de atenção em saúde mental para crianças e a disponibilidade de uma rede de serviços capacitada para atender esse tipo de ocorrência. É evidente a necessidade de investimento na área de saúde mental infantil já que está confirmado que problemas de saúde mental infantil são comuns e tem sido pouco identificado.

A implantação de serviços responsáveis pelas disorders mentais infantis, além de diminuir o sofrimento da criança e seus familiares, diminui a sobrecarga dos serviços especializados, por meio de um atendimento mais efetivo e simples.

BUSQUE AJUDA!

ENTRE EM CONTATO COM O



--> CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

SEMPRE QUE PRECISAR CONVERSAR!

É **GRATUITO** E VOCÊ PODE ESCOLHER A FORMA DE CONTATO QUE PREFERIR:



LIGUE PARA **188**



OU ACESSE

[HTTPS://WWW.CVV.ORG.BR/CHAT/](https://www.cvv.org.br/chat/)

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

DISPONÍVEL 24 HORAS POR DIA

Saúde Mental

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE?

AUTORES

JOYCE CLEIDE DA SILVA CARNEIRO | 801879
JÚLIA HELENA COLDIBELLI | 802158
RODOLFO APARECIDO BRONZATI | 794812
LÍVIA ORTIZ DE CAMARGO | 802409
NICOLAS MENEGATTI CALLIGARIS | 802049
PIETRA TERRUGGI RABELLO | 802279

ONDE CONSEGUIMOS NOSSAS INFORMAÇÕES?

BIBLIOGRAFIA

ESTANISLAU, GUSTAVO M.; BRESSAN, RODRIGO AFFONSECA. SAÚDE MENTAL NA ESCOLA: O QUE OS EDUCADORES DEVEM SABER. ARTMED EDITORA, 2014.

FALCÃO, DEUSIVANIA VS; DE ARAÚJO, LUDGLEYDSO FERNANDES. IDOSOS E SAÚDE MENTAL. PAPIRUS EDITORA, 2018.

FERRIOLLI, SILVIA HELENA TORTUL; MARTURANO, EDNA MARIA; PUNTEL, LUDMILA PALUCCI. CONTEXTO FAMILIAR E PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL INFANTIL NO PROGRAMA SAÚDE DA FAMÍLIA. REVISTA DE SAÚDE PÚBLICA, V. 41, P. 251-259, 2007.

COUTO, MARIA CRISTINA VENTURA; DUARTE, CRISTIANE S.; DELGADO, PEDRO GABRIEL GODINHO. A SAÚDE MENTAL INFANTIL NA SAÚDE PÚBLICA BRASILEIRA: SITUAÇÃO ATUAL E DESAFIOS. BRAZILIAN JOURNAL OF PSYCHIATRY, V. 30, P. 390-398, 2008.

PSICANÁLISE CLÍNICA, PSICOFOBIA: SIGNIFICADO, CONCEITO E EXEMPLOS. 2021. DISPONÍVEL EM: <[HTTPS://WWW.PSICANALISECLINICA.COM/PSICOFOBIA/](https://www.psicanaliseclinica.com/psicofobia/)>. ACESSO EM: 20 NOV. 2021.

UNICEF. IMPACTO DA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS, ADOLESCENTES E JOVENS É SIGNIFICATIVO, MAS SOMENTE A 'PONTA DO ICEBERG' - UNICEF. 2021. DISPONÍVEL EM: <[HTTPS://WWW.UNICEF.ORG/BRAZIL/COMUNICADOS-DE-IMPRESA/IMPACTO-DA-COVID-19-NA-SAUDE-MENTAL-DE-CRIANCAS-ADOLESCENTES-E-JOVENS](https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/impacto-da-covid-19-na-saude-mental-de-criancas-adolescentes-e-jovens)>. ACESSO EM: 20 NOV. 2021.

PFIZER. SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS: COMO MANTER O BEM-ESTAR EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL. DISPONÍVEL EM: <[HTTPS://WWW.PFIZER.COM.BR/NOTICIAS/ULTIMAS-NOTICIAS/SAUDE-MENTAL-NA-PANDEMIA-DO-CORONAVIRUS-COMO-MANTER-O-BEM-ESTAR-EM-TEMPOS-DE-DISTANCIAMENTO-SOCIAL](https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/saude-mental-na-pandemia-do-coronavirus-como-manter-o-bem-estar-em-tempos-de-distanciamento-social)>. ACESSO EM: 20 NOV. 2021.

ELEMENTOS GRÁFICOS PERTENCEM AO BANCO DE ELEMENTOS DO CANVA

NOVEMBRO | 2021
E-ZINE

Saúde Mental

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE?

Edição 1 Vol. 1



9812387