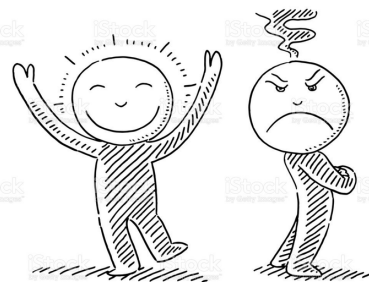


SAÚDE MENTAL



O que é saúde mental?

Geralmente quando se fala em saúde se pensa na saúde do corpo, sem ter doenças e nos mantendo fortes, mas saúde não se trata somente disso. Ao longo da vida as pessoas passam por perdas e momentos difíceis de se lidar, o que gera sentimentos de tristeza, solidão e medo por exemplo, que podem prejudicar sua saúde mental. Quando as pessoas fazem atividades que geram prazer, quando não passam por grandes preocupações ou estão com pessoas que gostam, estamos melhorando o nosso bem estar, ou seja, a nossa saúde mental.

O estado mental de alguém pode afetar na sua qualidade de vida e até mesmo ter manifestações físicas, como quando nosso coração acelera e nossas mãos tremem quando estamos com medo.

Saúde mental portanto, não é somente a ausência do sofrimento, mas também a manutenção de um bem estar individual, bem estar com a família e na comunidade.

Muitas pessoas ignoram os problemas causados por uma saúde mental ruim, gerando mais sofrimento para os acometidos e tornando difícil o tratamento. Isso acontece pois é difícil ver a diferença entre o sofrimento passageiro, como a tristeza de uma perda ou o medo de fazer algo novo, e um transtorno mental, que é algo prolongado e o sofrimento é mais intenso de forma que isso afeta negativamente a vida e o dia a dia da pessoa.

Condições ligadas à saúde mental

Existem muitos transtornos mentais conhecidos pela medicina, mas a ansiedade, depressão, dependência química e o bullying são bem conhecidos.

- **Ansiedade:** a ansiedade é um transtorno mental onde a pessoa apresenta uma preocupação excessiva com coisas futuras, que podem ou não acontecer. A pessoa acaba pensando demais em algo que pode acontecer e acaba sofrendo pela preocupação excessiva. As pessoas ansiosas geralmente roem unhas, coçam o cabelo, andam de um lado para o outro excessivamente tentando conter a ansiedade. Além disso, substâncias como álcool, café e algumas drogas podem desencadear ansiedade, além de que na adolescência as crianças são muito mais ansiosas por conta das mudanças corporais e seus hormônios. Como consequência da ansiedade, uma pessoa pode acabar se viciando em substâncias para diminuir a ansiedade, como pessoas que comem muito ou bebem muito álcool, gerando um ciclo de ansiedade que atrapalha a vida da pessoa, impedindo que ela realize muitas atividades e interrompa a vontade de viver.
- **Depressão:** A depressão é um transtorno mental que atinge muitas pessoas hoje em dia, onde a pessoa tem uma baixa autoestima, sentimento de culpa, de uma tristeza permanente e diminuição do interesse por coisas do cotidiano. Essa doença tem muitos fatores, podendo ser uma condição herdada dos pais, pode ocorrer por algum problema no cérebro, por passar por muito estresse no dia a dia ou após um evento traumático. Com a depressão a pessoa sofre excessivamente por um tempo prolongado, fazendo com que a pessoa em alguns casos pense em tirar a própria vida, portanto é uma doença muito perigosa e que merece atenção e menos preconceito. Como a depressão é uma doença que afeta o cérebro, existem alguns remédios que podem ser recomendados após a consulta com um psiquiatra, além disso sessões de terapia com psicólogos também são uma forma de tratar e prevenir a depressão. Viver em um ambiente livre de estresse também ajuda a prevenir a depressão.
- **Bullying:** o bullying é um fenômeno que ocorre em grupos contra uma pessoa e que é muito comum entre as crianças e os adolescentes. Nesses casos, muitas pessoas caçoam e zombam de outra por algum motivo, que pode ser alguma característica física, ou algo relacionado com a personalidade do atacado. Geralmente a pessoa que sofre bullying é atacada com ofensas verbais e até agressões físicas que acontecem muitas vezes ao longo da semana, o que trás muito sofrimento e angústia, baixa autoestima e pouca vontade de frequentar os mesmos ambientes que outras pessoas.
- **Dependência química:** Muitas pessoas que já possuem algum transtorno mental acabam consumindo excessivamente substâncias como o álcool para amenizar os efeitos da

pressão mental e buscar relaxamento. O grande problema é que muitas vezes essas pessoas se viciam nessas substâncias e não conseguem mais viver a vida longe do vício, fazendo com que a falta da substância cause sofrimento à essa pessoa, além de atrapalhar em muitos aspectos a rotina da pessoa, fazendo com que ela tenha sempre que voltar a usar a substância para se sentir recompensada.

Como cuidar da saúde mental?

Os cuidados de uma pessoa com a sua saúde mental são aqueles que vão gerar uma qualidade de vida cada vez maior no seu cotidiano. Manter uma relação boa com a família, dormir bem, se alimentar bem, passar o tempo com amigos, fazer coisas prazerosas como cantar, dançar e brincar, ser organizado com os compromissos, se manter longe dos vícios, não guardar angústias ajudam na manutenção do bem estar e da saúde mental.

Glossário:

Bem estar - se sentir bem

Transtorno - algo que causa incomodo

Hormônios - substâncias que o nosso corpo produz e alteram o funcionamento dele

Autoestima - é como a pessoa se enxerga, se a pessoa tem uma alta autoestima, significa que ela se sente bem consigo mesmo

Psiquiatra - Médico responsável por tratar as doenças mentais

Terapia - é uma consulta com um psicólogo, onde ele irá ouvir e interpretar os problemas apresentados

Psicólogo - é o profissional da saúde que ajuda as pessoas a entender e lidar com as questões psicológicas/mentais

Elaboração

Bolsistas ADC da comunidade Jeju-ty - Marinês Borges, João Batista Ortega, Vilson Borges, Marcelo da Silva, Marcelino Timóteo Verai, Leonardo da Silva

Bolsistas Ações Afirmativas UNESP - Christian Adrian Santos do Nascimento, Tiago Souza da Silva.

Supervisão: Maria Rita Marques de Oliveira

Apoio financeiro

MINISTÉRIO DA SAÚDE Secretaria de Atenção Primária à Saúde Departamento de Promoção da Saúde. Chamada CNPq MS/SAPS/DEPPROS nº 28/2020 – Formação em doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco associados.