

Como está sua saúde mental?



Daise F. S. S. Escobar;
Thaís F. de Jesus;
Priscilla R. S. Noll;
Andrea B. S. Canheta;
Matias Noll.

ISBN (E-book): 978-65-87469-03-4

Reitor

Elias de Pádua Monteiro

Conselho Editorial

Alan Carlos da Costa
Pró-reitor de Pesquisa,
Pós-Graduação e Inovação

Iraci Balbina Gonçalves Silva
Pró-Reitora Substituta de Pesquisa,
Pós-graduação e Inovação

Mariana Buranelo Egea

Kleyfton Soares da Silva

Guilherme Malafaia Pinto

Ivandilson Pessoa Pinto de Menezes

André Bonadias Gadelha

Ana Paula Silva Siqueira

Ítalo José Bastos Guimarães

Maryele Lázara Rezende

Rosenilde Nogueira Paniago

Natália Carvalhães de Oliveira

Luiza Ferreira Rezende de Medeiros

Maria Luiza Batista Bretas

Paulo Alberto da Silva Sales

Equipe da Editora do IF Goiano

Sarah Suzane Bertolli

Coordenadora Geral da Editora

Lídia Maria dos Santos Moraes

Assessora Editorial

Johnathan Pereira Alves Diniz

Assessor Técnico

Tatianne Silva Santos

Assessora Gráfica

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas (SIBI) – Instituto Federal Goiano**

E74c

Escobar, Daise Fernanda Santos Souza.

Como está sua saúde mental? / Daise Fernanda Santos Souza Escobar
et al.. - 1. ed. - Goiânia: IF Goiano, 2020.
42 p., il.

ISBN(E-book): 978-65-87469-03-4

1. Saúde mental – Jovens. 2. Comportamento psicológico. 3. Cognição.
I. Jesus, Thaís Ferreira de. II. Noll, Priscilla Rayanne e Silva. III. Canheta,
Andrea Batišta de Sousa. IV. Noll, Matias. V. IF Goiano. VI. Título.

CDU: 159.92:614

Saúde Mental

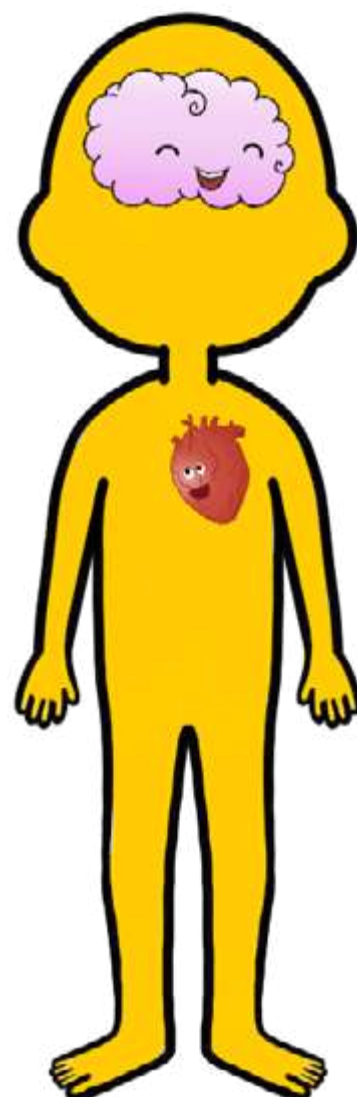
O que é saúde mental? Essa é uma pergunta com inúmeras respostas. Cada nação, cultura e credo pode ter uma definição diferente. Um conceito intermediário é descrito pela Organização Mundial da Saúde (2018) que assume que, mais que a ausência de doenças, a saúde mental é a capacidade de lidar com a vida, operar de forma produtiva na sua comunidade, ser independente, competente, com potencial psicológico, cognitivo e emocional. Ter uma boa saúde psicológica faz bem ao corpo e gera consequências boas para a sociedade.

A adolescência é muito afetada pelos problemas de saúde mental. É normal sentir que as dificuldades se tornam cada vez maiores. As alterações hormonais e os conflitos da formação da personalidade causam uma série de sentimentos e dúvidas. O adolescente pode, por exemplo, sentir-se mal e acreditar que precisa modificar seus hábitos e comportamentos para se adequar a determinados grupos e fazer amigos (SANTOS; PRATTA, 2012; SILVEIRA; MARUSCHI; BAZON, 2017). No entanto, modificar-se para ser aceito pode ser uma decisão perigosa.

Isso porque o adolescente pode assumir comportamentos de risco tais como uso de drogas (lícitas e ilícitas) sem que se tenha uma visão mais ampla das possíveis consequências (FERREIRA et al., 2018). O consumo de álcool, cigarro e outras drogas como o crack, por exemplo, está associado à transtornos psicológicos na adolescência

(MALTA et al., 2014; TOLERA et al., 2019). Outros comportamentos de risco, como não usar preservativo, também são relacionados ao adoecimento psicológico (TOLERA et al., 2019). Ao desenvolver esses hábitos, o adolescente fica ainda mais exposto a acidentes, à gravidez indesejada e infecções sexualmente transmissíveis (KUMPULAINEN, 2000; TOLERA et al., 2019). Como resultado, temos os muitos prejuízos, tanto para a pessoa com esses problemas, como para sua família e amigos.

Por isso, nós elaboramos essa cartilha com algumas informações para você. Nós desejamos que você compreenda que sua saúde mental importa muito e que não existe nenhuma razão para se envergonhar de pedir ajuda. Existem muitos serviços que podem auxiliar a enfrentar problemas relacionados à saúde mental e à dependência química. Também gostaríamos que você refletisse sobre seus comportamentos. O uso de drogas, o sedentarismo, o não uso de preservativo, sofrer violência e outras ações prejudiciais devem ser evitadas. Você pode viver bem e saudavelmente! Aproveite esse material e as dinâmicas no último capítulo. Tudo aqui foi preparado com muito carinho, pois como já dissemos, você é muito importante!



MESMO QUE FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL AINDA SEJA UM GRANDE TABU PARA MUITAS COMUNIDADES, PODEMOS OBSERVAR UM CRESCIMENTO NA PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO E DE MATERIAIS RELACIONADOS AO TEMA.



ESSA PREOCUPAÇÃO É ALGO RECENTE E SE DEVE AO FATO DE VÁRIOS PAÍSES ESTAREM MAIS CONSCIENTES EM RELAÇÃO **A IMPORTÂNCIA DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO**. HOJE, SABEMOS QUE QUANDO ESTÁ ABALADA PSICOLÓGICAMENTE, A PESSOA TEM UM MENOR RENDIMENTO NO TRABALHO, NA ESCOLA, E EM OUTRAS ATIVIDADES DO COTIDIANO.




VOCÊ TEM TODA RAZÃO. AO LONGO DA HISTÓRIA, NÓS PUDEMOS VER MUITOS EPISÓDIOS EM QUE AS PESSOAS COM DOENÇAS MENTAIS SOFRERAM PRECONCEITO, FORAM PUNIDAS E ATÉ MORTAS POR CAUSA DA INCOMPREENSÃO, INTOLERÂNCIA E IGNORÂNCIA. LI SOBRE ISSO NO GUIA DE ESTUDOS DA OMS¹ DE 2018.




O M O QUÊ?



OMS, É A SIGLA PARA **ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE**, UM ÓRGÃO CRIADO PARA TRATAR DOS TEMAS RELACIONADOS À SAÚDE, INCLUSIVE A SAÚDE MENTAL.



AH, CLARO! AGORA VOCÊ ME LEMBROU, É UMA ORGANIZAÇÃO MUITO IMPORTANTE. SEMPRE LEIO SOBRE MIM E O MEU SISTEMA NAS CONFERÊNCIAS E APOSTILAS EM QUE ELA ESTÁ ENVOLVIDA. MAS COMO ASSIM PUNIDOS?



LI EM ALGUNS TEXTOS, LIVROS E ARTIGOS, E ASSISTI DOCUMENTÁRIOS QUE RELATAM **COISAS HORRÍVEIS** QUE ERAM FEITAS COM PESSOAS COM PROBLEMAS MENTAIS.

Você sabia que...

Em muitos locais, a esquizofrenia era encarada como possessão demoníaca e; ao invés de tratados, os doentes eram exorcizados.

Na antiguidade, os transtornos, doenças e problemas de Saúde Mental eram vistos como questões espirituais ou religiosas e, quase sempre, os doentes eram julgados e tratados de forma cruel.

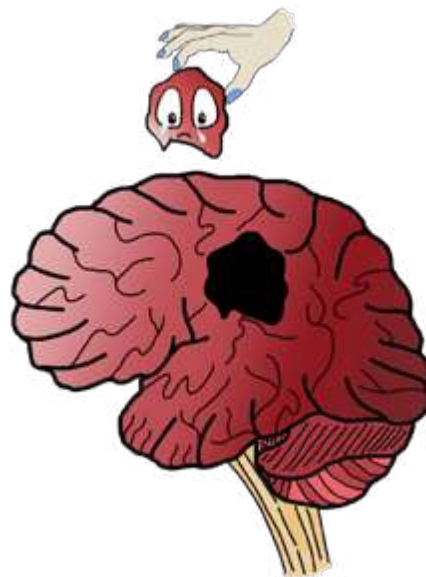
Então, por serem encarados como uma punição de deuses ou um carma por vidas passadas, as pessoas eram submetidas a intervenções dolorosas, ridicularizantes e que podiam até causar morte.

Por exemplo, ainda de acordo com o Manual de estudos da OMS:

Na Grécia, era comum realizar a abertura de um ou mais buracos no crânio das pessoas, procedimento chamado **trepanação**.



A **lobotomia**, que mutilava partes do cérebro, também era um tratamento muito usual.



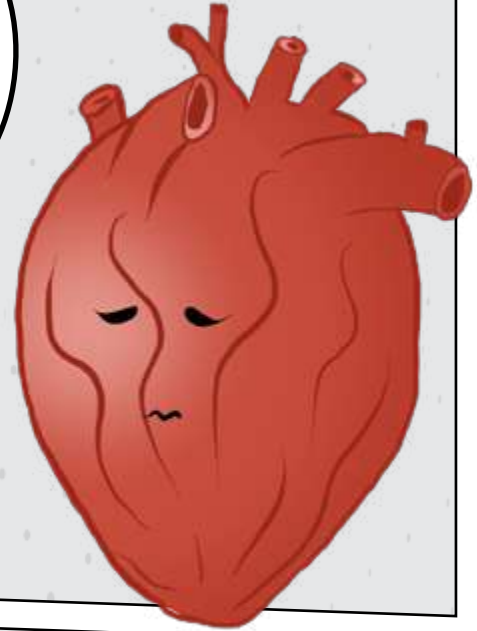
Também faziam parte dos tratamentos empregados:

- Jejuns forçados;
- Cremação;
- Choques elétricos e de insulina e
- Isolamento social¹.

Esse assunto é tão importante que as casas de alienistas, como eram chamados alguns sanatórios aqui no Brasil, foram retratadas em livros como “O alienista” de Machado de Assis e “O mistério da casa verde” de Moacyr Scliar.



ISSO É TÃO CRUEL... NÃO CONSIGO IMAGINAR QUANTAS PESSOAS SOFRERAM COM ESSE TIPO DE TRATAMENTO. E COMO FOI QUE A SITUAÇÃO MUDOU?



INFELIZMENTE AS MUDANÇAS NÃO OCORRERAM DE FORMA HOMOGÊNEA, NEM CONTÍNUA. O MUNDO ESTÁ MAIS CONSCIENTE SOBRE **A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL**, MAS AINDA É POSSÍVEL ENCONTRAR HÁBITOS MUITO DESAGRADÁVEIS EM DIVERSOS PAÍSES.

NAÇÕES ONDE O SUICÍDIO E A DEPRESSÃO SÃO COMUNS, LOCAIS ONDE O ACESSO A PROFISSIONAIS CAPACITADOS EM SAÚDE MENTAL É ESCASSO E CARO, MAS O PIOR DE TUDO É A **FALTA DE INFORMAÇÃO**. SABEMOS MUITO POUCO SOBRE SAÚDE MENTAL PORQUE NÃO É UM ASSUNTO COTIDIANO. A PARTIR DISSO, SURGEM BOATOS E BANALIZAÇÃO DOS PROBLEMAS, TRANSTORNOS E DOENÇAS PSÍQUICAS¹.



COMO SE NÃO BASTASSE, O ADOECIMENTO PSICOLÓGICO AINDA PREJUDICA A PRODUTIVIDADE DAS PESSOAS, ACABA CAUSANDO GASTOS COM TRATAMENTO, IMPEDE QUE ELAS ESTUDEM E TAMBÉM QUE TENHAM BONS EMPREGOS.

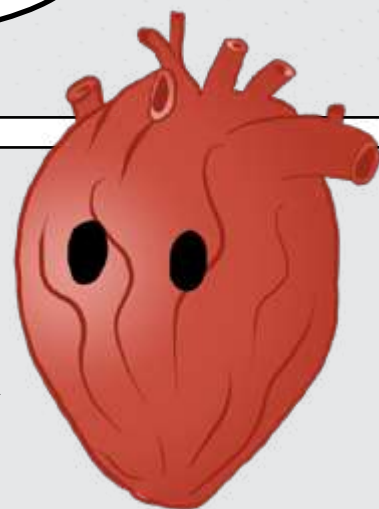
VOCÊ TEM RAZÃO. E ALGO QUE TEM ME PREOCUPADO MUITO SÃO OS **MAUS HÁBITOS**.



COMO ASSIM?

BOM, AO LONGO DOS ANOS PESQUISADORES PERCEBERAM QUE A SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS ESTAVA RELACIONADA COM A MUDANÇA DO COMPORTAMENTO. POR EXEMPLO, VIRAM QUE A DEPRESSÃO ESTÁ RELACIONADA COM O ALCOOLISMO².

A DEPRESSÃO CAUSA O **ALCOOLISMO**?

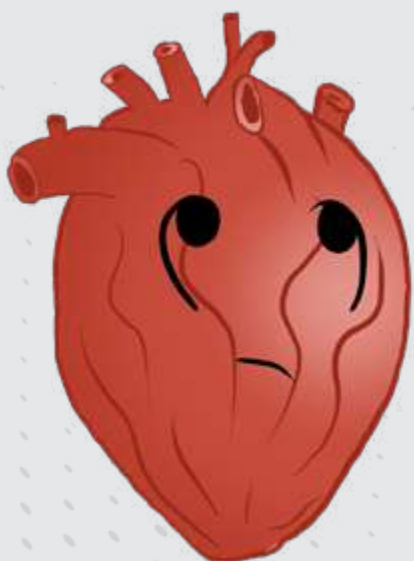




PODE CAUSAR. AS PESQUISAS DEMONSTRAM QUE A DEPRESSÃO PODE LEVAR AO ALCOOLISMO OU O ALCOOLISMO LEVAR À DEPRESSÃO. A VERDADE É QUE **AS DUAS COISAS** PODEM ACONTECER?.

ALÉM DISSO, A **ANSIEDADE** FOI RELACIONADA COM O **TABAGISMO** E, VI EM UM ARTIGO BRASILEIRO QUE ME INCOMODOU BASTANTE.

QUAL ARTIGO?



O ARTIGO É DE UM **PROJETO REALIZADO POR ESTUDANTES DO INSTITUTO FEDERAL GOIANO – CAMPUS CERES**, NO INTERIOR DE GOIÁS. OS PESQUISADORES UTILIZARAM OS DADOS DA PESQUISA NACIONAL SOBRE SAÚDE DO ESCOLAR, UMA TAL DE PENSE, REALIZADA PELO IBGE. FORAM ANALISADAS A RELAÇÃO ENTRE O SENTIMENTO DE SOLIDÃO, INSÔNIA POR PREOCUPAÇÃO E A QUANTIDADE DE AMIGOS PRÓXIMOS COM COMPORTAMENTOS DE RISCO DE ESCOLARES BRASILEIROS.




ELES IDENTIFICARAM QUE ESSES SINTOMAS, QUE SÃO INDICATIVOS DE ADOECIMENTO MENTAL, ESTIVERAM RELACIONADOS COM O USO DE **ÁLCOOL, CIGARRO E DROGAS ILÍCITAS**. TAMBÉM IDENTIFICARAM QUE EXISTE ESSA ASSOCIAÇÃO COM NÃO USAR PRESERVATIVO NA PRIMEIRA RELAÇÃO SEXUAL.




QUAL A IDADE DESSES ESTUDANTES?



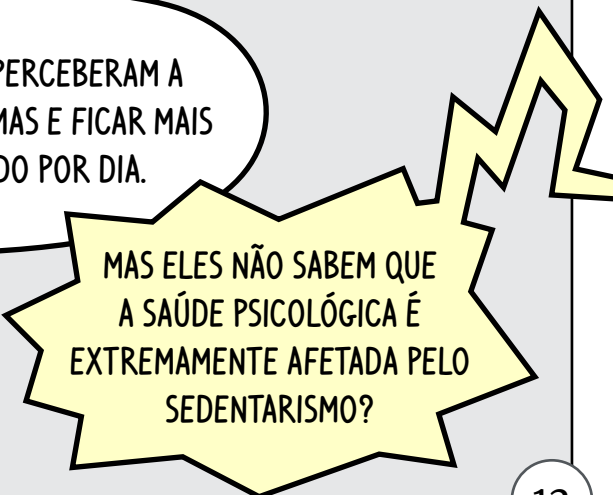
DE 11 A 19 ANOS.



MAS, ISSO PODE AUMENTAR O NÚMERO DE INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (ISTs) E A QUANTIDADE DE GRAVIDEZ INDESEJADA.

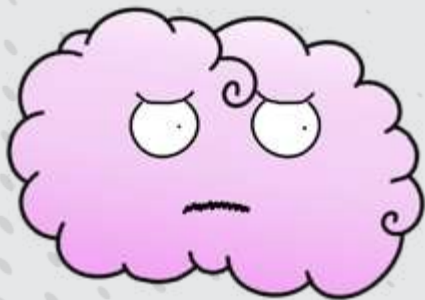


E NÃO SÓ ISSO. TAMBÉM PERCEBERAM A RELAÇÃO ENTRE OS SINTOMAS E FICAR MAIS DE SEIS HORAS SENTADO POR DIA.

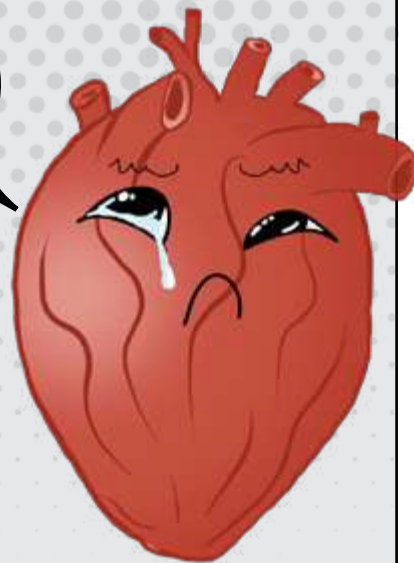


MAS ELES NÃO SABEM QUE A SAÚDE PSICOLÓGICA É EXTREMAMENTE AFETADA PELO SEDENTARISMO?

NÃO SÓ EU, COMO VOCÊ
TAMBÉM CORAÇÃO



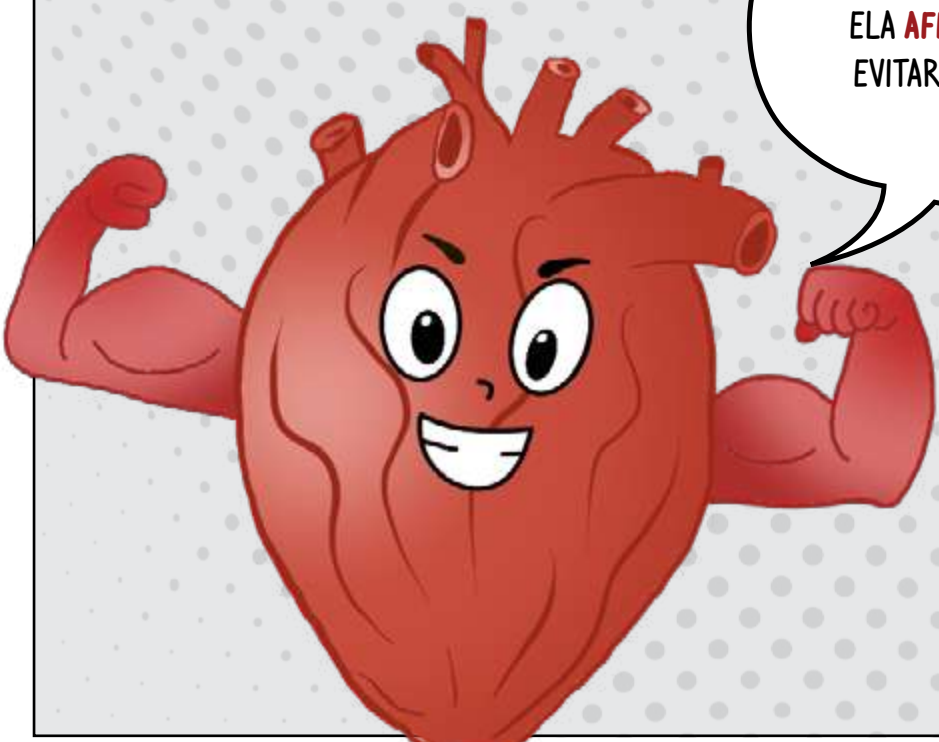
AH CÉREBRO, EU ACHO
QUE VOU INFARTAR.



JÁ SEI!



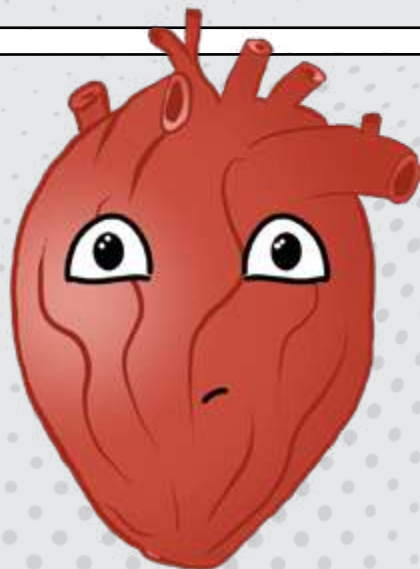
SE UMA PESSOA
TEM COMPORTAMENTOS NOCIVOS,
ELA **AFETA SUA SAÚDE MENTAL**. ENTÃO, É SÓ
EVITAR ESSES COMPORTAMENTOS DE RISCO
QUE TUDO FICA BEM.





GOSTARIA MUITO DE
PODER DIZER QUE SIM.

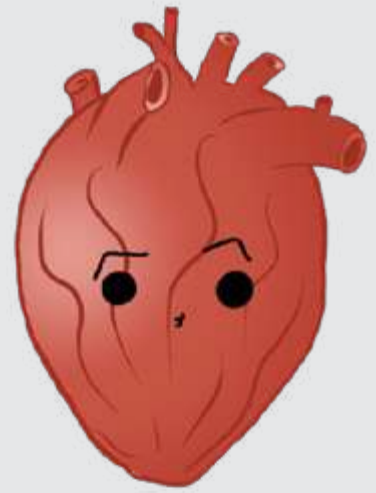
NÃO ENTENDI.



MESMO QUE EXISTAM GRUPOS
DE RISCO, COMO PESSOAS DO SEXO
FEMININO, EM VULNERABILIDADE SOCIAL
OU MAIS VELHOS, **QUALQUER PESSOA** ESTÁ
SUJEITA A ADOECER MENTALMENTE³.



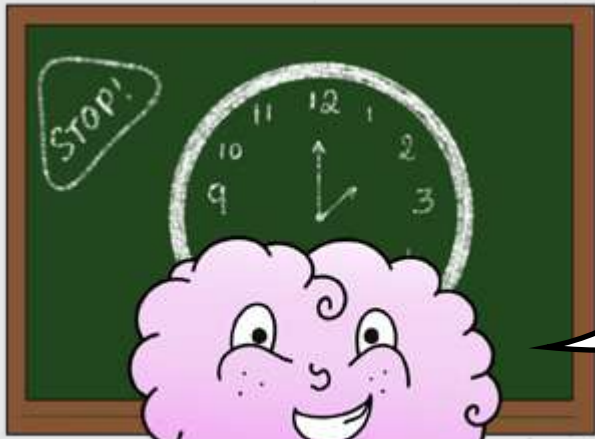
MAS SE VOCÊ NÃO FAZ USO DE
SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS, LEVA UMA
VIDA SAUDÁVEL E CUIDA BEM DO SEU
CORPO, AS CHANCES SÃO BEM MENORES,
CERTO?



COM CERTEZA! É IMPORTANTE
SE CUIDAR, CUIDAR BEM DO
CORPO, DO CORAÇÃO E DA
MENTE TAMBÉM.

AGORA EU ME INTERESSEI.
VIVEMOS SOB TANTA PRESSÃO,
TRABALHOS, RESPONSABILIDADES...





E É EXATAMENTE POR ESSES MOTIVOS QUE AS PESSOAS PRECISAM COMPREENDER QUE O MUNDO É RÁPIDO, QUE AS HORAS CORREM, MAS QUE ELAS **PRECISAM PARAR AS VEZES.**

A GENTE NÃO É DE FERRO, CORAÇÃO. NOSSO CORPO PRECISA DESACELERAR.

VISITAR UM LUGAR BONITO



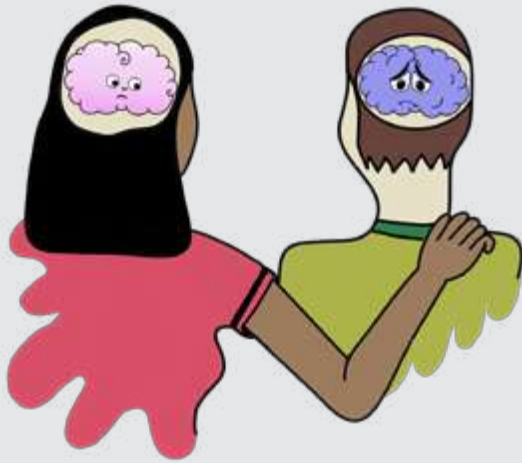
LER UM LIVRO LEGAL



CURTIR A TARDE COM OS AMIGOS



MAS O MAIS IMPORTANTE DE TUDO É NUNCA SOFRER SOZINHO.



MUITAS PESSOAS SENTEM VERGONHA DE DIZER QUE ESTÃO TRISTES OU MAGOADAS.



SOMOS HUMANOS. É NORMAL CHORAR E SE SENTIR TRISTE OU DESMOTIVADO EM ALGUMAS SITUAÇÕES. MAS **A ALEGRIA** TEM QUE SER MAIS FREQUENTE QUE A TRISTEZA.

ALGUMAS PESSOAS PENSAM QUE VÃO PARECER FRACAS SE FALAREM QUE NÃO ESTÃO BEM.

MAS TODOS TEMOS QUE COMPREENDER QUE DIAS RUINS VÊM PARA TODO MUNDO E QUE **NUNCA** DEVEMOS DESMEREÇER A TRISTEZA, NEM A NOSSA NEM A DOS OUTROS.



DAÍ A IMPORTÂNCIA DE
SER GENTIL E TER EMPATIA,
NÃO É MESMO?



EXATAMENTE. VOCÊ NUNCA SABE
QUAIS PROBLEMAS UMA PESSOA
ENFRENTOU ANTES DE CHEGAR ATÉ
VOCÊ, E NÃO HÁ MOTIVO PARA FALAR
COISAS RUDES.




OUTRO PROBLEMÃO QUE NÓS
TEMOS, PRINCIPALMENTE DENTRO DAS ESCOLAS, É
A VIOLÊNCIA. **O BULLYING**, A AGRESSÃO DESMOTIVADA...
A ADOLESCÊNCIA JÁ É TÃO DIFÍCIL SÓ DE TER TANTAS
COISAS ACONTECENDO...



E TUDO FICA PIOR
QUANDO ALGUÉM
TE MAGOA.





INFELIZMENTE
ISSO SEMPRE VAI
ACONTECER.

POR ISSO TEMOS QUE
ENTENDER QUE **TUDO É PASSAGEIRO** E QUE A
RAIVA, A ANGÚSTIA, A TRISTEZA, OS SENTIMENTOS RUINS
VÃO PASSAR E DEPOIS VAMOS OU NOS ORGULHAR POR
SERMOS MAIS FORTES OU NOS ARREPENDER PELAS
AÇÕES IMPENSADAS QUE TOMAMOS.

TEMOS QUE PENSAR NAS
CONSEQUÊNCIAS DOS NOSSOS ATOS. PRECISAMOS
NOS CONHECER E SEMPRE REFLETIR SOBRE COMO
ESTAMOS E QUAIS SERÃO OS RESULTADOS DAS NOSSAS
AÇÕES. COMO FALEI, TUDO PASSA.

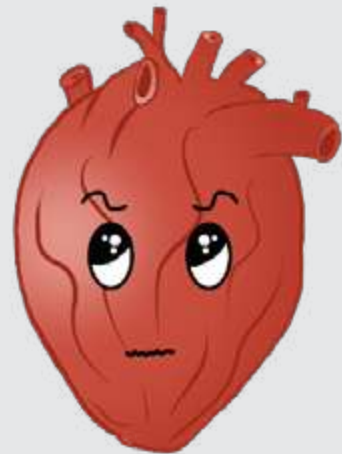
E SE NÃO PASSAR
NUNCA?



VAI PASSAR!



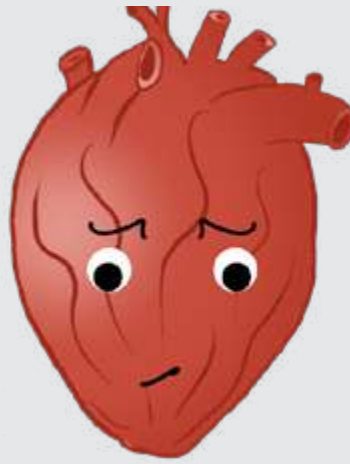
MAS SUPONHAMOS
QUE NUNCA PASSE E VOCÊ ESTEJA
SEMPRE MUITO TRISTE?



BEM, NESSE CASO
PODE SER QUE VOCÊ TENHA
ALGUM TIPO DE TRANSTORNO OU
ATÉ DOENÇA.



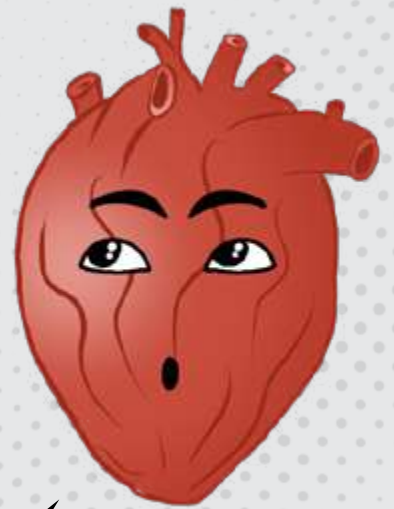
E AÍ?



QUANDO VOCÊ
ESTÁ MAL, O QUE UMA
PESSOA FAZ?



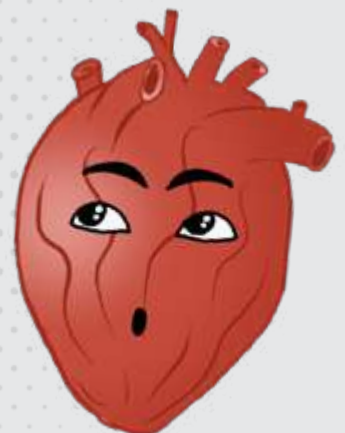
VAI AO
MÉDICO.

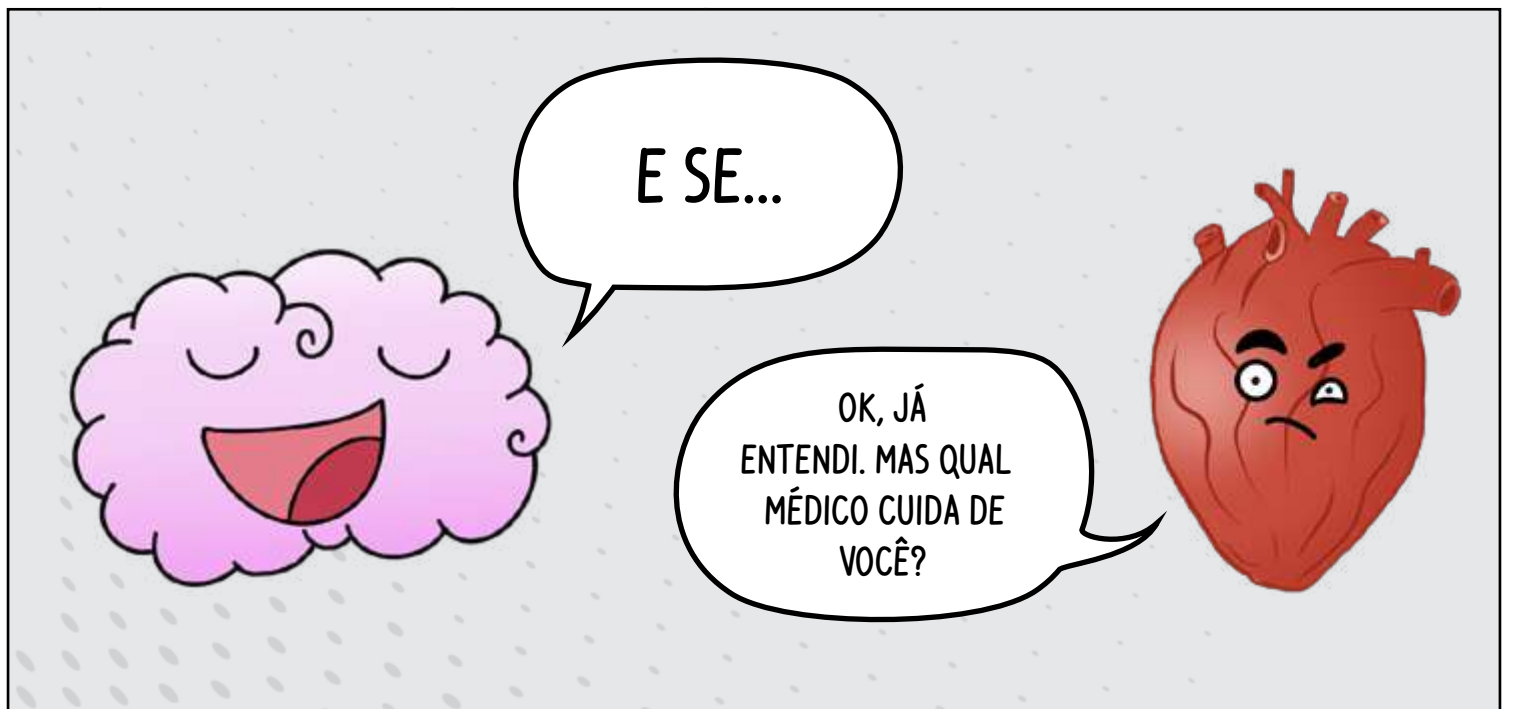


E QUANDO
A GARGANTA
INFECCIONA?

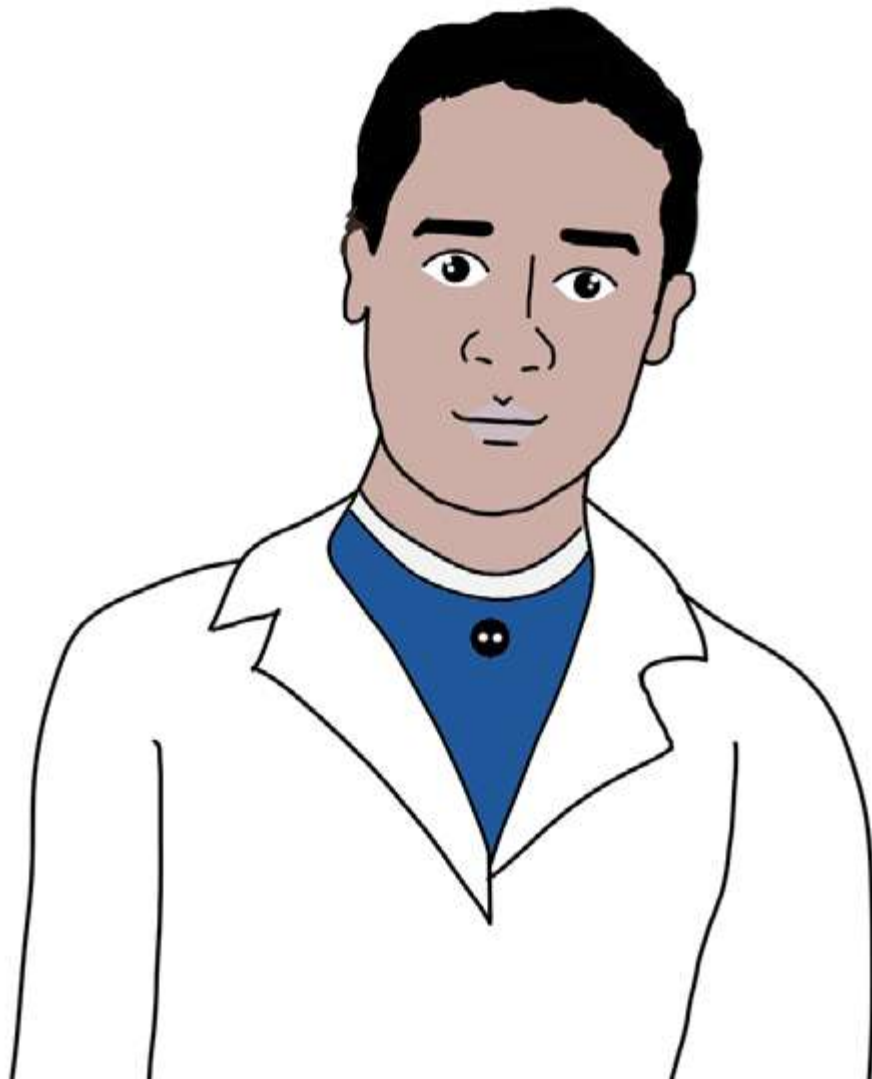


VAI AO
MÉDICO.





**Que tal conhecermos um pouco
sobre os Profissionais que cuidam
da saúde mental?**





PSICÓLOGO

Os psicólogos clínicos avaliam a condição psicológica das pessoas, ou seja, fazem diagnósticos sobre a situação de saúde mental. Além de avaliar e encaminhar os pacientes, eles também têm o papel de acompanhar o tratamento psicoterapêutico. Ele vai, principalmente, conversar com seus pacientes e tentar compreender o que eles estão sentindo e quais as possíveis causas, a partir da história pessoal, familiar e social. Contextos relevantes como condições históricas, políticas e culturais presentes também são considerados na busca de elaboração pessoal e possibilidades de transformação.



PSIQUIATRA

Os psiquiatras são médicos que têm em sua formação uma especialização em psiquiatria. Eles têm maior interesse na fisiologia, ou seja, no modo como o organismo funciona. Então, o psiquiatra é o profissional que tem autonomia para prescrever um tratamento farmacológico, com medicamentos que vão tratar sintomas dos transtornos mentais.



Tradicionalmente os psicoterapeutas são profissionais da área de saúde mental (psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais, enfermeiros, etc.) com qualificação específica ou treinamento em psicoterapia. Existem muitas formas de atuação, pois podem escolher seguir várias abordagens teóricas. Geralmente, o psicoterapeuta irá conversar com o cliente levando-o à reflexão sobre o que ele faz, como faz, por que ele é de determinada forma. Através do processo psicoterápico as questões emocionais, cognitivas e comportamentais são trabalhadas.



Os psicanalistas são profissionais que têm formação em psicanálise. Para a formação em psicanálise são necessárias, além do estudo teórico, supervisão e análise pessoal. O objetivo desses profissionais é trazer à tona conteúdos inconscientes possibilitando ao paciente uma melhor compreensão e reorganização interna. A associação livre de palavras, quando o analisando diz o que lhe vem à mente, mesmo que aparentemente não tenha sentido ou importância, e conteúdo de sonhos são materiais utilizados pelo psicanalista para acessar o inconsciente. A forma como o paciente se comporta com o psicanalista, transferindo a ele um padrão derivado de relações anteriores, também é um importante instrumento utilizado no processo psicanalítico.

5. CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Atribuições profissionais do psicólogo no Brasil. 1992

6. RODRIGUES, H. J. L. F. Por uma política de parcerias estratégicas interprofissionais para o campo das psicoterapias no Brasil. In: Conselho Federal De Psicologia. Ano da psicoterapia: Textos Geradores. Brasília, DF, 2009. Disponível em: <site.cfp.org.br>

7. MACHADO, S. C. E. P.; VASCONCELLOS, M. Psicanálise e psicoterapia de orientação analítica. Psicoterapias: abordagens atuais, p. 137-144, 1998.

E ONDE ENCONTRO ESSES PROFISSIONAIS?



ALÉM DE PODER SE CONSULTAR POR PLANOS DE SAÚDE PRIVADOS, EXISTEM **SERVIÇOS GRATUITOS** NA REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL.



Rede de Atenção PsicoSocial (RAPS)

É uma estrutura formada pelo governo, os estados e os municípios, que tem como objetivo dar assistência à saúde mental no Brasil. A RAPS é formada por pontos de atendimento que são:

- Os centros de atenção psicossocial;
- Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU);
- Serviços residenciais terapêuticos;
- Unidades de acolhimento;
- Comunidades terapêuticas;
- Ambulatórios Multiprofissionais de saúde mental;
- Enfermarias especializadas em Hospital Geral e Hospital-dia.

Existem alguns pontos de atendimento chamados: **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)**. Esses locais são centros onde você pode ser atendido por profissionais capacitados para cuidar da sua saúde mental, inclusive do alcoolismo e outros vícios. As CAPS também oferecem outros tipos de assistência.

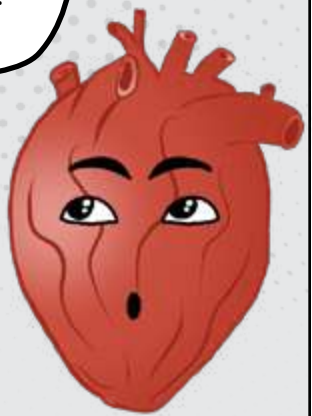
Em casos de emergência, como acidentes, tentativas de suicídio, crises psicóticas e outras situações de risco, é possível contatar o **Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU)** pelo telefone 192.

CASO SUA CIDADE NÃO TENHA CAPS, VOCÊ PODE IR AO SEU POSTO DE SAÚDE E SOLICITAR ATENDIMENTO




TAMBÉM PODEMOS PROCURAR A CAPS PARA TRATAR PROBLEMAS COM DEPENDÊNCIA QUÍMICA, COMO O ALCOOLISMO POR EXEMPLO.





E SE A PESSOA
QUE QUEREMOS AJUDAR
PRECISAR SER INTERNADA?




NESSE CASO,
É PRECISO BUSCAR
AJUDA NOS SERVIÇOS QUE
ACOLHIMENTO

Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT)


É voltada ao atendimento de pessoas que já foram internadas e que estão em vulnerabilidade social, não têm casa ou família. Ou seja, são moradias que oferecem acolhimento às pessoas que não tem para onde voltar depois de serem liberadas da internação psiquiátrica.

Bem semelhantes aos SRTs, existem as Unidades de Acolhimento (UA).

As UAs são voltadas para dependentes químicos, como usuários de álcool e drogas ilícitas que estejam em vulnerabilidade social e precisem de cuidados. Elas são locais onde os usuários podem ficar e se tratar por até seis meses.

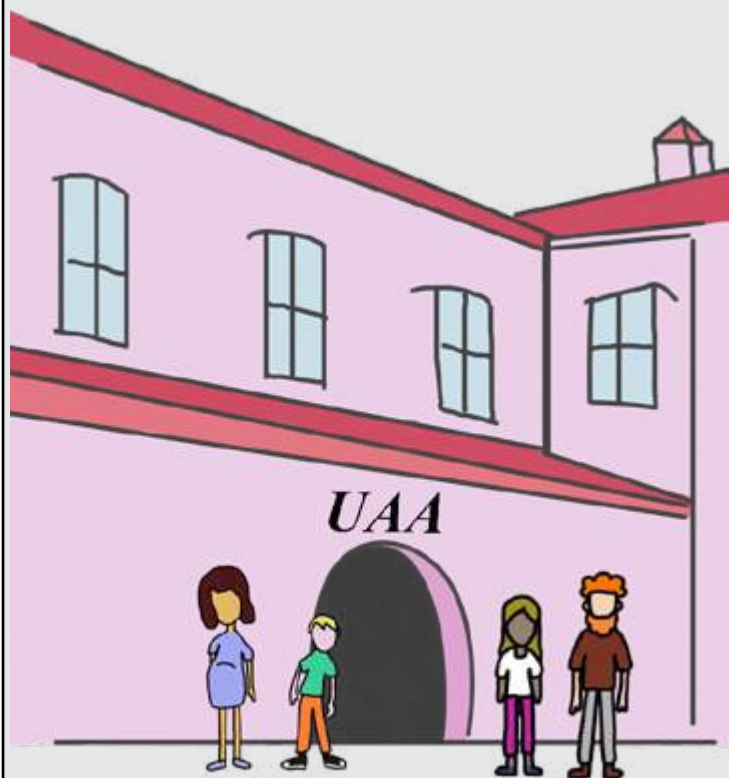


MAS, FICAM
TODOS JUNTOS, NO
MESMO LUGAR?



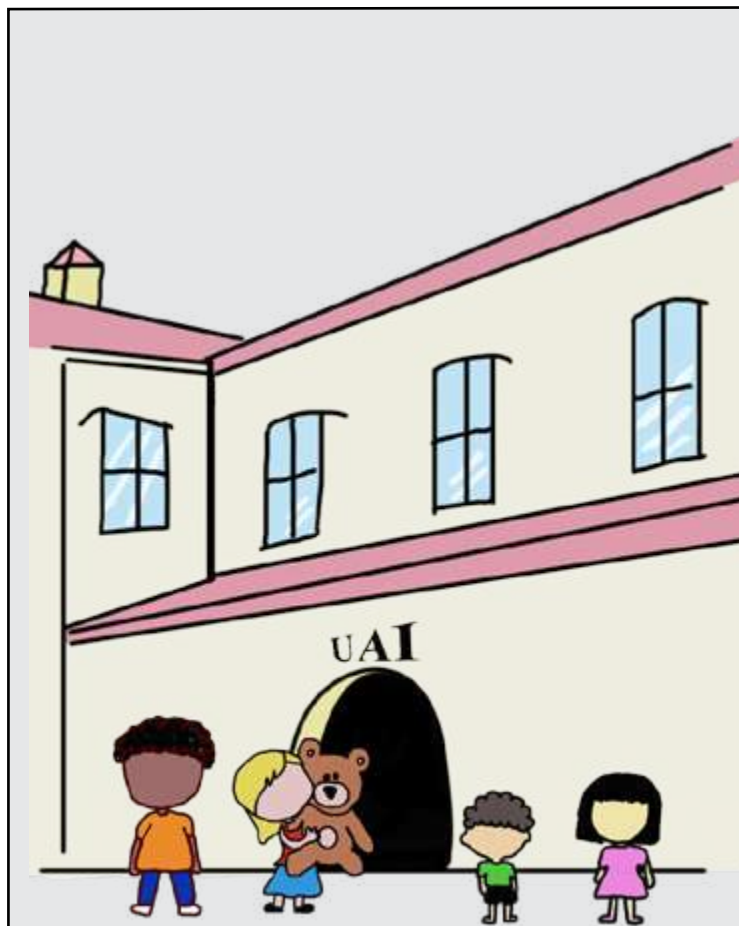
NÃO. AS
UNIDADES SÃO
DIVIDIDAS DE ACORDO
COM A IDADE.

São elas:



Unidades de Acolhimento Adulto (UAA):

Para pessoas maiores de idade (com mais de 18 anos de idade)



Unidades de Acolhimento Infantojuvenil (UAI):

Para crianças e adolescentes de 10 a 17 anos de idade.

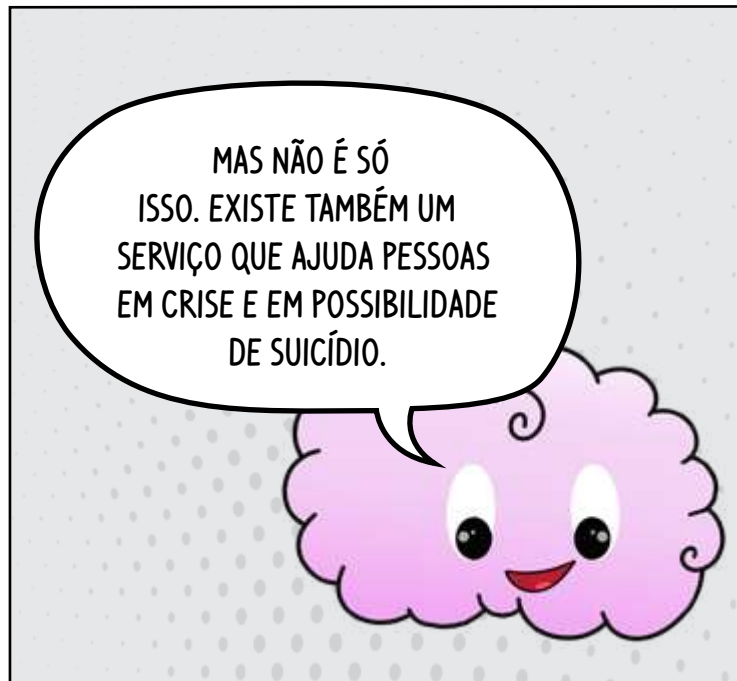
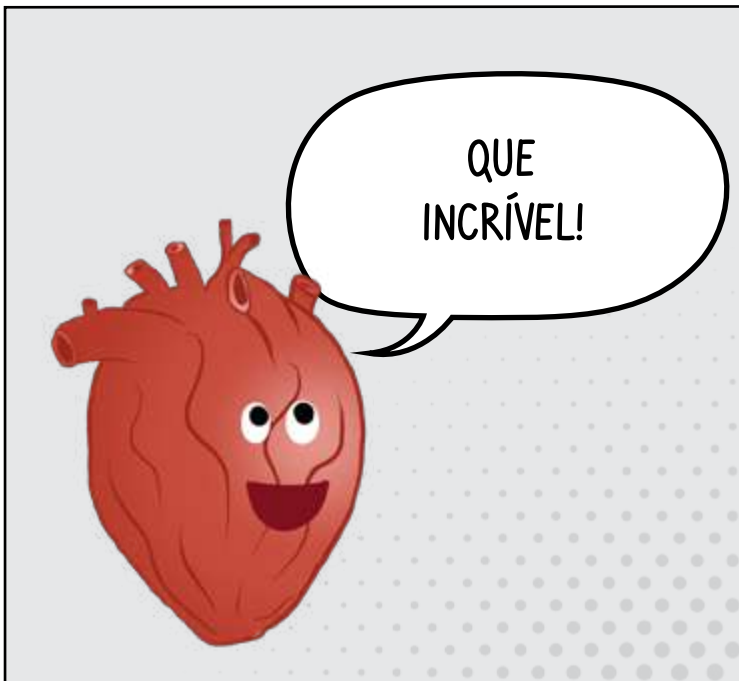
Existem ainda:

Ambulatórios multiprofissionais de Saúde Mental, que promovem consultas gratuitas;

Comunidades terapêuticas, que também oferecem serviços a dependentes químicos;

Enfermarias especializadas em hospital geral, que são ambientes que oferecem tratamento e internações que buscam a reabilitação e;

Hospitais-dia, que oferecem procedimentos clínicos e de tratamento. Lá os pacientes podem permanecer por até 12 horas e até fazer cirurgias.



O Centro de valorização da Vida (CVV).

O objetivo principal desse programa é prevenir o suicídio.



Funciona assim: você pode ligar para o número 188 de qualquer linha telefônica ou acessar o site www.cvv.org.br a qualquer momento do dia. Existe uma equipe 24 horas por dia para conversar com você, por telefone, e-mail, chat e outras ferramentas.

Você pode conhecer mais sobre esses e outros programas no portal do governo brasileiro, na aba do Ministério da Saúde no link:

<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental>



MAS NÃO
ENTENDO.

SE EXISTEM
TANTOS PROGRAMAS, POR
QUE AINDA EXISTEM TANTAS
PESSOAS DOENTES?

PELO QUE COMENTAMOS NO
INÍCIO DESSA CONVERSA: MUITAS PESSOAS
TÊM PRECONCEITO E SE RECUSAM A BUSCAR AJUDA.
ELAS TÊM MEDO DE SEREM CHAMADAS DE LOUCAS
E SOFREREM AINDA MAIS.

POR ISSO PRECISAMOS
FALAR SOBRE A SAÚDE MENTAL,
DESMISTIFICAR AS IDEIAS ERRADAS E
FAZER COM QUE AS PESSOAS QUE PRECISAM
DESSERES SERVIÇOS **POSSAM SE TRATAR**
SEM SEREM JULGADAS.



UAU. APRENDI
BASTANTE COISA HOJE.
UMA PENA QUE NÃO POSSO SAIR
POR AÍ CONTANDO PARA AS
PESSOAS.



SABE CORAÇÃO,
O GRUPO GOIANO
QUE FEZ O ARTIGO SOBRE
COMPORTAMENTOS DE RISCO
TAMBÉM CRIOU UMA OFICINA.

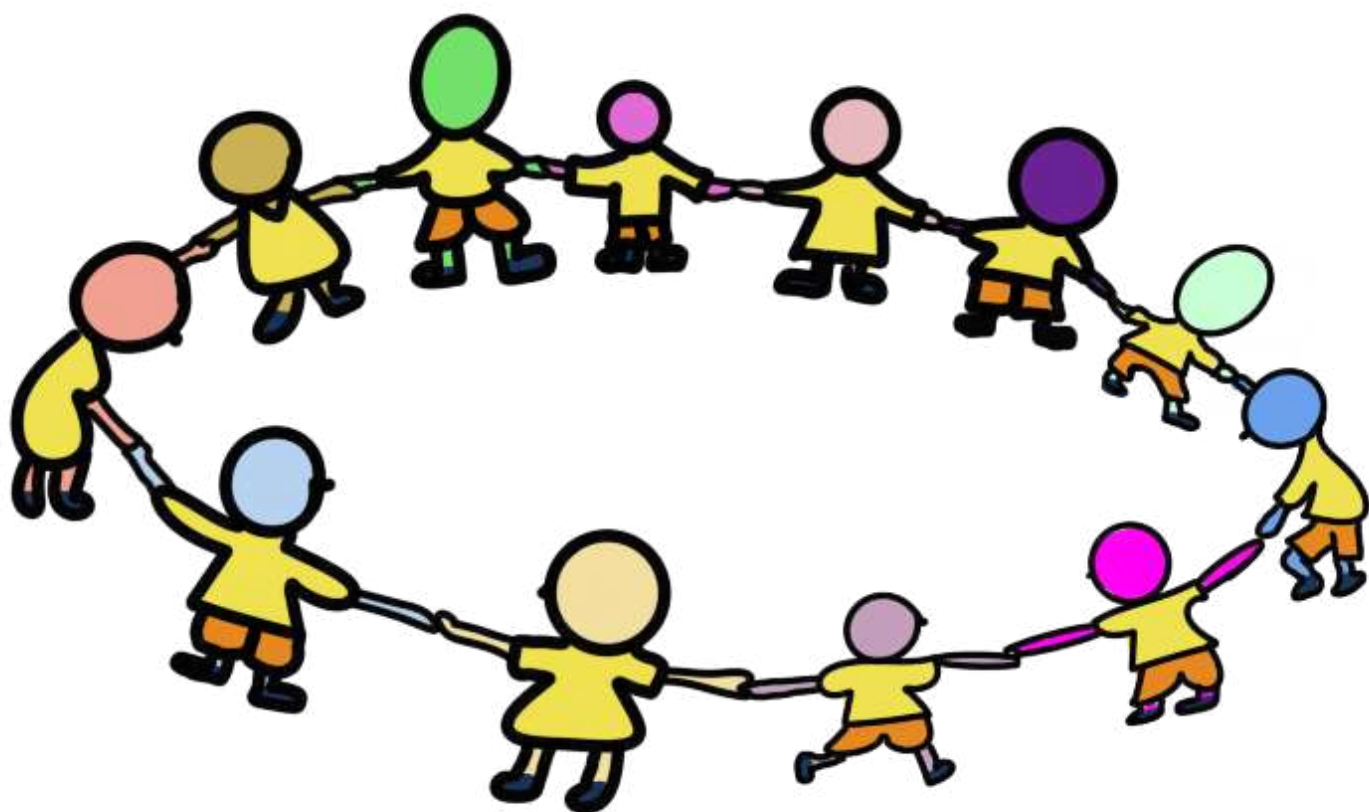
ADAPTARAM DINÂMICAS
QUE FALAM SOBRE EMPATIA E
AMOR PRÓPRIO. PENSEI EM DEIXAR
ESSAS DINÂMICAS AQUI, CASO ALGUÉM
QUEIRA REPRODUZI-LAS.



QUE LEGAL! É
ÓTIMO FALAR COM VOCÊ
CÉREBRO, VOCÊ SEMPRE TEM
ÓTIMAS IDEIAS.




Dinâmicas de Saúde Mental



Exercite sua Empatia

Um grande problema da vida atual é que passamos muito tempo em nossos smartphones, computadores e videogames. Esse individualismo pode nos impedir de perceber nossos colegas e notar seus problemas e sofrimentos. Também não nos incentiva a reconhecer nossos limites. Por isso, essa atividade propõe que reflitamos sobre problemas de pessoas que estão diariamente conosco. Nossas rotinas intensas e aceleradas nem sempre nos deixam observar que tanto a nossa saúde mental como a das pessoas que nos cercam têm muita importância. Ao final da atividade esperamos que você consiga enxergar seu próximo com mais empatia, reconhecendo que ele passa por problemas e que merece respeito e compreensão. Além disso, é um bom momento para que você consiga analisar como você lida com situações diferentes que causam dor e desconforto em seus colegas.

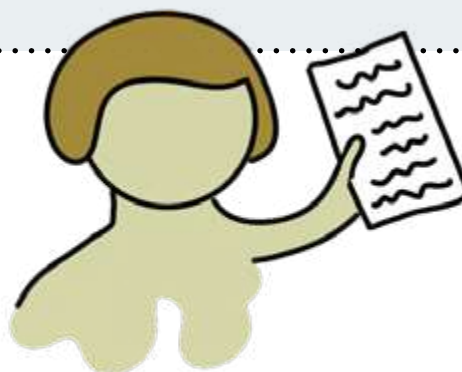
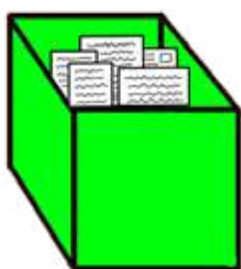
 **Materiais: folhas de papel cortadas ao meio, canetas e uma caixa**

 **Tempo: 30 minutos**

Cada participante deve receber metade de uma folha e um lápis. No papel que recebeu, o participante deverá escrever um problema cotidiano do ambiente escolar ou familiar que acredita abalar sua Saúde Mental. Por exemplo, sofrer bullying na escola ou estar insatisfeito com seu corpo. Ninguém deve assinar, colocar dados pessoais ou se identificar na folha.

Depois que todos escreverem, as folhas contendo os problemas devem ser dobradas e colocadas em uma caixa. Alguém deve embaralhar as folhas e, depois de embaralhadas elas devem ser distribuídas entre os participantes.

Cada participante deverá ler em voz alta o problema e propor uma solução ou, falar algo que possa ajudar a pessoa que está com esse problema. A dinâmica terminará quando todos os problemas escritos forem discutidos.



Motivos para sorrir

Nós temos muitos sentimentos. É natural sentir medo, raiva, solidão, vazio, desgosto e desesperar-se às vezes. A felicidade nunca é um sentimento que persiste em todos os momentos durante toda a vida. Se você é um ser humano, então você se frustra e por vezes tem sentimentos negativos. Mas esses sentimentos logo passam e você se alegra novamente, seja com uma música, um filme de comédia, a visita de um bom amigo ou uma noite de sono. Então, a atividade que propomos é construir um mural que você irá rever todas as vezes que se sentir triste.



Materiais: folhas de papel cortadas ao meio, canetas e lápis



Tempo: 20 minutos

Você precisará pegar uma folha branca e no mínimo 7 cores de lápis ou outro material colorante. Na folha você irá fazer um arco-íris de motivos para sorrir, com coisas que aconteceram na última semana. Você pode utilizar mais cores para anotar outros acontecimentos importantes.

Por exemplo:

Passei em todas as matérias e posso entrar de férias sem preocupações;

Tomei um sorvete de chocolate enquanto assisti minha série preferida;

Consegui terminar o desenho que comecei há duas semanas;

Tenho amigos legais e uma família que me ama;

Ontem fiz uma atividade que gostei bastante;

Fui elogiado por uma pessoa que admiro;

Finalmente me curei daquela gripe.



Árvore de conquistas

Já reparou que é bem fácil menosprezar o que fazemos e sentir que não somos produtivos? O objetivo dessa atividade é provar que você faz coisas maravilhosas e que deve se orgulhar de todos os esforços, por menores que sejam. A árvore das conquistas é uma atividade que irá te ajudar a perceber que você é importante e faz diferença no mundo.



Materiais: folhas de papel, canetas ou lápis e o desenho de uma árvore



Tempo: 20 minutos


Desenhe uma árvore e preencha cada galho com algo de que você se orgulha, uma conquista ou boa ação



Se conheça

O propósito dessa atividade é te recordar de suas qualidades. É um exercício bem simples.

 **Materiais: folhas de papel, canetas ou lápis.**

 **Tempo: 20 minutos**


Você precisa pegar uma folha e algo com o que possa escrever, de preferência, da sua cor favorita. Agora, liste suas 10 maiores qualidades. Não se engane com a necessidade de ser humilde, que por vezes a sociedade te impõem. Agora é você e sua folha. O que você mais admira em você mesmo?




Falando pelas suas costas

Nessa atividade você irá tornar o dia de alguém melhor. Para começar você irá precisar se reunir em grupo e todos devem formar um círculo. Com fita adesiva, colem uma folha nas costas do colega em sua frente e escrevam 3 qualidades que ele possui. Assim que todos escreverem vocês devem trocar de lugar aleatoriamente e escrever nas costas do colega da frente alguma frase de motivação que você gostaria de ouvir. Quando todos tiverem terminado, podem formar duplas e pedir para o colega ler o que “falaram pelas suas costas”.


 **Materiais:** folhas de papel, fitas adesivas e canetas ou lápis.

 **Tempo:** 30 minutos





OBRIGADO PELA CONVERSA.
AGORA PRECISO ME
DESPEDIR.



EU QUE AGRADEÇO. OBRIGADO
PELAS INFORMAÇÕES. AGORA ESTOU
MAIS CONSCIENTE. NOS VEMOS NA
PRÓXIMA EDIÇÃO.

Referências Bibliográficas

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Atribuições profissionais do psicólogo no Brasil. 1992

FERREIRA, V. R. et al. Smoking, alcohol consumption and mental health: Data from the Brazilian study of Cardiovascular Risks in Adolescents (ERICA). **Addictive Behaviors Reports**, v. 9, n. 2019, p. 100147, 2018.

LEITE, P. **29/08/2019 Profissionais de Saúde Mental**. Disponível em: <<https://www.psicologiasdobrasil.com.br/profissionais-de-saude-mental/>>.

MACHADO, S. C. E. P.; VASCONCELLOS, M. Psicanálise e psicoterapia de orientação analítica. *Psicoterapias: abordagens atuais*, p. 137-144, 1998.

MALTA, D. C. et al. Psychoactive substance use, family context and mental health among Brazilian adolescents, National Adolescent School-based Health Survey (PeNSE 2012). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 17, n. suppl 1, p. 46-61, 2014.

MOURA, L. R. DE et al. Fatores associados aos comportamentos de risco à saúde entre adolescentes brasileiros: uma revisão integrativa. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 52, n. 1, p. 1-11, 16 abr. 2018.

RODRIGUES, H. J. L. F. POR UMA POLÍTICA DE PARCERIAS ESTRATÉGICAS INTERPROFISSIONAIS PARA O CAMPO DAS PSICOTERAPIAS NO BRASIL. In: Conselho Federal De Psicologia. *Ano da psicoterapia: Textos Geradores*. Brasília, DF, 2009.

SANTOS, M. A. DOS; PRATTA, E. M. M. Adolescência e uso de drogas à luz da psicanálise : sofrimento e êxtase na passagem. **Tempo Psicanalítico**, v. 44, n. 1, p. 167-182, 2012.

SAÚDE, B. M. DA. **Saúde mental: o que é, doenças, tratamentos e direitos**. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental>>. Acesso em: 28 jul. 2019a.

SAÚDE, O. M. DA. **Saúde Mental**. Belo Horizonte: 2018, 2018b.

SILVEIRA, M. A. D. S. DA; MARUSCHI, M. C.; BAZON, M. R. Risco E Proteção Para O Engajamento De Adolescentes Em Práticas De Atos Infracionais. **Journal of Human Growth and Development**, v. 22, n. 3, p. 358, 2017.

TOLERA, F. H. et al. Risky sexual behaviors and associated factors among high and preparatory school youth, East Wollega, Ethiopia, 2017: A cross-sectional study design. **Journal of Public Health and Epidemiology**, v. 11, n. 1, p. 1–12, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Relatório Mundial da Saúde**. Genebra: WHO, 2001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health: strengthening our response**. Fact sheet 220; 2014. Disponível em: < <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>>. Acesso em: 28 jul. 2019b.

Sobre os autores



Daise Fernanda Santos Souza Escobar:

Bióloga licenciada pelo Instituto Federal Goiano – Campus Ceres (IF Goiano). Participou do Programa Institucional de Voluntários de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (PIVITI) pelo IF Goiano, no qual abordou o tema saúde mental e comportamentos de risco, tendo como produtos um artigo científico e esta cartilha educacional.
E-mail: daise.ifgoianoceres.ifgoianoceres@gmail.com



Thaís Ferreira de Jesus:

Acadêmica de Licenciatura em Ciências Biológicas pelo Instituto Federal Goiano – Campus Ceres. Foi bolsista voluntária no Programa Institucional Voluntário de Iniciação Científica (PIVIC) no qual analisou a relação entre a saúde mental e a influência da família e da escola.
E-mail: thaisferreiradejesus@hotmail.com



Priscilla Rayanne e Silva Noll:

Doutoranda em Obstetrícia e Ginecologia na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Goiás (UFG) e Graduada em Nutrição pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC GO). Atualmente é nutricionista e pesquisadora no Instituto Federal Goiano – Campus Ceres.
E-mail: priscilla.silva@ifgoiano.edu.br



Andrea Batista de Sousa Canheta:

Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (UFG), Mestre em Ciências do Comportamento pela Universidade de Brasília (UnB), Especialista em Terapia Comportamental e Graduada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC GO). Tem experiência na área de Psicologia Clínica com ênfase em atendimentos a adolescentes e adultos. E-mail: andrea_canheta@ufg.br



Matias Noll:

Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (UFG), Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e graduado em Educação Física pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS). Tem experiência em diversas áreas de Saúde Pública e atua principalmente nos temas: postura corporal, biomecânica, avaliação, saúde da criança e do adolescente e educação profissional e tecnológica. Atualmente é professor e pesquisador do Instituto Federal Goiano. E-mail: matias.noll@ifgoiano.edu.br

Realização:



O Grupo de Pesquisa sobre Saúde da Criança e do Adolescente (GPSaCA) iniciou suas atividades em 2014, sob coordenação do Prof. Dr. Matias Noll, e tem como propósito investigar os mais variados aspectos relacionados a saúde da criança e do adolescente. Este grupo de pesquisa é sediado no Instituto Federal Goiano - Campus Ceres.

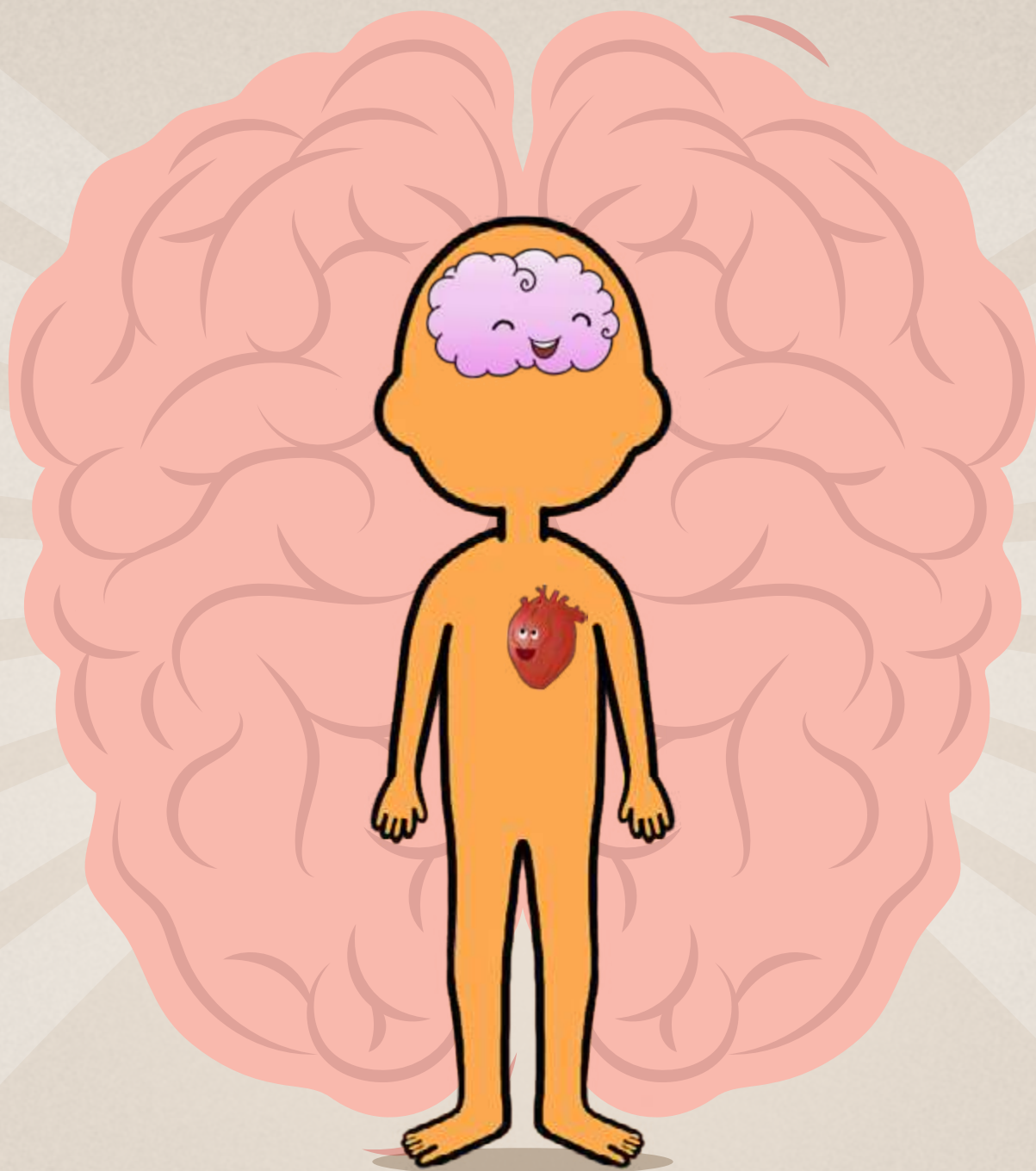
Site: <https://www.gpsaca.com.br/>

Apoio:

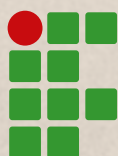


Instituto Federal Goiano - Campus Ceres

O Campus Ceres do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano (IF Goiano – Campus Ceres) é uma instituição goiana e está localizado na Rodovia GO- 154, km 03, s/n. A instituição atende demandas do município oferecendo cursos que amparam a economia, baseada principalmente na agropecuária, e educação. Atualmente, o Campus Ceres oferece cursos técnicos, graduação e pós-graduação. Além disso, colabora para o desenvolvimento de diversos projetos de pesquisa, extensão e ensino. Site: <https://www.ifgoiano.edu.br/home/index.php/ceres.html>



**Grupo de Pesquisa sobre
Saúde da Criança e do Adolescente**



INSTITUTO FEDERAL
Goiano
Campus Ceres