



CARTILHA DE
ORIENTAÇÃO EM
SAÚDE
MENTAL

Núcleo Multiprofissional Educação em Saúde

CARTILHA DE
ORIENTAÇÃO EM
SAÚDE
MENTAL

GOVERNO DO ESTADO DO MARANHÃO**Flávio Dino**

Governador do Estado

Felipe Camarão

Secretário de Educação

Jhonatan Almada

Reitor do IEMA

Elinaldo Silva

Diretor de Ensino e Pesquisa

Farlanni Nizete Menezes de Araújo

Psicóloga

ASCOM / IEMA

Sumário

Mensagem do reitor	7
Apresentação	8
1. O que é Saúde e Doença?	10
2. O que é Saúde Mental?	12
3. Como definir Problemas ou Transtornos Mentais?.....	14
4. A quem recorrer para cuidar da minha saúde mental?	16
5. Onde procurar apoio?	17
6. Considerações Finais.....	18
Referências	19

Mensagem do reitor

Esta Cartilha foi elaborada a partir da sugestão do Fórum de Jovens Protagonistas, pois durante este evento dialogaram comigo e levantaram o problema da saúde mental no IEMA. Este é um tema de saúde pública, com toda certeza. Contudo, enquanto instituição educacional é nosso papel contribuir para que o conhecimento a respeito dele seja democratizado para todos, facilitando a identificação e o encaminhamento para os órgãos e instituições competentes.

A ideia é que toda a equipe escolar e estudantes do IEMA possam utilizar esta cartilha como mais um instrumento, melhorando nossa capacidade interna em apoiar os estudantes que possuem problemas de saúde mental e fortalecendo os laços de solidariedade, afeto, confiança e alteridade de todos nós.

Agradeço a sugestão dos jovens protagonistas e espero que todos da família IEMA façam bom uso desta Cartilha.

Fraterno abraço,

Jhonatan Almada

Reitor do IEMA

Apresentação

Quando falamos sobre saúde mental a maioria das pessoas associam logo a doença mental. Porém, a saúde mental é muito mais que a ausência de doenças no indivíduo. Pessoas psicologicamente saudáveis compreendem que ninguém é perfeito, que todos possuímos limites e que todos reagem a determinada situação de diferentes formas. Vivenciamos diariamente uma série de emoções como alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustração.

É comum que em alguns momentos da vida não se consiga lidar sozinho com determinados problemas, sentimentos e emoções. Se você passar por essas situações, é importante buscar ajuda, você não precisa lidar com tudo isso sozinho.

Quando as coisas não vão bem no seu corpo, você normalmente procura um médico, não é verdade? Então, compreendendo essas emoções e outras até mais complexas, nos tornamos capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio.



Assim, no atual contexto da educação, esta cartilha está sendo apresentada como recurso, pois saúde mental, na prática, é o que fazemos diante de todas as situações que nos deparamos, e é por meio de nossos comportamentos, vínculos, possibilidades e limitações, sejam elas individuais ou coletivas, que aprendemos a interagir em sociedade.

Vamos dar uma olhada nesse conteúdo para entender um pouco. Afinal, o que é saúde e doença? O que é saúde mental? Como podemos definir tudo isso? É claro, a quem recorrer quando fizermos a identificação em nós mesmos ou em quem está do nosso lado.

Portanto, não precisa ter vergonha de procurar ajuda ou consultar um psicólogo, sua saúde mental também é muito importante.



1. O que é Saúde e Doença?

Os conceitos de saúde e de doença foram construídos e modificados diversas vezes ao longo do tempo. São definições que se transformam continuamente, estando profundamente relacionadas aos contextos histórico, geográfico, político, social, econômico e cultural de uma sociedade ou comunidade.

Essas definições envolvem desde ações de políticas públicas de um determinado lugar, a comportamentos da população diante das questões de saúde apresentadas em seu ambiente, possibilitando diversos manejos e formas de cuidado.

Em meio a tantas tentativas de se pensar em um conceito, a Organização Mundial da Saúde (OMS) propôs uma definição de saúde que considerava ser universalmente aceita. Divulgada em 1948, definia que saúde “é o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade”.

Agora vamos lá! Se estamos saudáveis apenas quando nos sentimos completos, então sempre estamos doentes? Fisicamente, pode ser até considerado mais fácil, no entanto, quando não sentimos dor, julgamos estar tudo sobre controle, mas e mentalmente? É necessário apenas um pouco mais de atenção pois, nem todas as situações nos deixam confortáveis e muitas vezes não sabemos lidar com elas.

Paremos agora para pensar um pouco no social. Será que a forma que você trata alguém ou é tratado te deixa saudável? Será que a forma que a sociedade posiciona alguns padrões te deixa saudável? Nesse momento, deve-se refletir sobre o que é a saúde e como podemos ser saudáveis no meio que vivemos, isso chama atenção para nossa adaptação ao meio.

Já o conceito de doença é caracterizado como ausência de saúde, um estado que ao atingir um indivíduo provoca distúrbios das funções físicas e/ou mentais. Pode ser causada por fatores externos, do ambiente ou internos, do próprio organismo.



Diferentemente do que se possa pensar, definir o que é saúde e o que é doença não é uma tarefa fácil. Por um lado, se levamos em consideração a definição, nos deparamos com uma realidade praticamente inalcançável.

Saúde e doença não são conceitos definitivos, tampouco são opostos. São conceitos que dependem de onde você está, dos tempos, dos contextos e das tensões em que cada um está inserido. A saúde e a doença constituem experiências singulares de cada um e, portanto, fazem parte da dimensão subjetiva da nossa existência.

Conclui-se que os conceitos de “saúde” e “doença” correspondem a paradigmas bastante complexos e dinâmicos devido a colocações e estados passageiros, por exemplo.

Parece mais razoável compreender que os conceitos de saúde e doença não são absolutos e que nenhuma pessoa é 100% saudável ou 100% doente.

2. O que é Saúde Mental?

Em 2005, a Organização Mundial da Saúde definiu saúde mental na infância e adolescência como:



[...] a capacidade de se alcançar e se manter um funcionamento psicossocial e um estado de bem-estar em níveis ótimos.[...] Ela auxilia o jovem a perceber, compreender e interpretar o mundo que está a sua volta, a fim de que adaptações ou modificações sejam feitas em caso de necessidade [...] (World Health Organization, 2005).

Por sua vez, **TRANSTORNOS MENTAIS** foram relacionados com “a dificuldade que uma pessoa pode ter de alcançar um nível ótimo de competência e funcionamento”.

Hoje a escola tem sido considerada um lugar bastante propício para a educação em saúde mental, podemos observar dois fatores que nos permitem trabalhar isso com públicos diferentes e demandas diferentes;

- É um centro de construção de conhecimento.
- Lugar onde a maioria do seu público permanece durante boa parte do dia.

Diante disso, estamos exatamente em um ambiente com profissionais que nos proporciona a oportunidade de fazermos questionamentos sobre saúde mental, e outros temas que por muitas vezes são vistos como tabu.

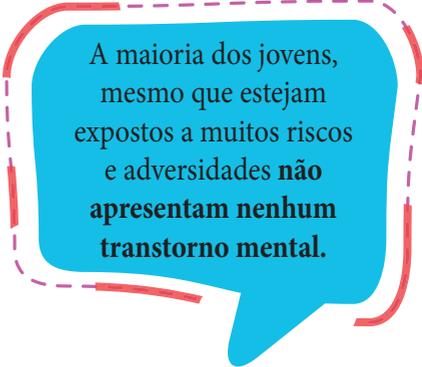
Apesar de parecer um pouco óbvio o conceito de saúde mental tende a ser muito variado em especial quando se unem fatores culturais e sociais para justificar o comportamento do indivíduo, logo não existe um comportamento homogêneo que possa determinar com precisão o termo.

É muito importante entender e nos atentarmos que a ausência de uma doença mental não significa que o indivíduo possua uma boa saúde mental, existem diversos comportamentos não ligados diretamente a doenças que tendem a desestabilizar a saúde mental do indivíduo como por exemplo, estresse, ansiedade, nervosismo, irritação, entre outros sintomas que associados podem desencadear um quadro de doença mental.

Os quadros de saúde mental estão diretamente correlacionados com o bem-estar físico do indivíduo, apesar de que o oposto não ser necessariamente uma regra. Quando estamos desestabilizados fisicamente será pouco provável estarmos bem psicologicamente.

Vamos analisar uma situação como exemplo, quando estamos com alguma dor (física), que interfira diretamente em nosso cotidiano automaticamente mudamos nosso comportamento. Quando estamos saudáveis mentalmente tentamos nos adaptar a tal situação, indo em busca de solução por exemplo. Diferente de quando não estamos bem mentalmente e acabamos optando em deixar que aquela dor (física) tenha o total controle sobre nossos próximos comportamentos afetando diretamente a qualidade de vida.

O psicólogo é o profissional responsável pela manutenção do equilíbrio mental das pessoas. A psicologia sugere três abordagens distintas para a promoção da saúde mental, que são elas:



A maioria dos jovens, mesmo que estejam expostos a muitos riscos e adversidades **não apresentam nenhum transtorno mental.**

- ▶ A abordagem individual (que consiste na melhora da autoestima do indivíduo)
- ▶ A abordagem comunitária (utilização de ferramentas que busquem a integração social) e
- ▶ A abordagem oficial (utilização de políticas públicas de saúde mental).

A prevenção de problemas de saúde mental, hoje em dia, já está sendo pensada da mesma forma que uma doença física, e dentro desse contexto, quanto mais sabermos, mais poderemos diminuir esse estigma que é falar sobre saúde mental.

3. Como definir Problemas ou Transtornos Mentais?

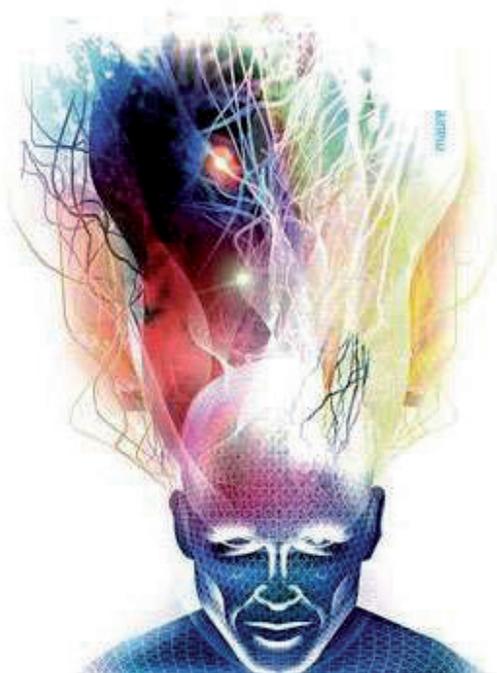
Cada pessoa reage a um evento estressor de maneira individual, e, dependendo de uma série de fatores, a resposta pode ser acompanhada ou não de um problema mental ou de um transtorno mental.

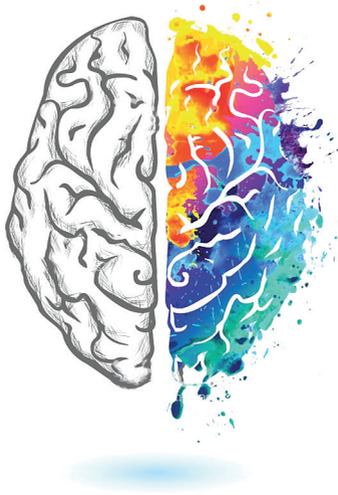
Os Transtornos mentais ocorrem pela interação de fatores individuais, sociais e ambientais e nem sempre precisam ser desencadeados por uma situação específica.

No nosso ambiente que é o escolar os principais problemas percebidos são alterações de comportamento e dificuldade de aprendizagem, é importante lembrar que essas duas situações se relacionam já que o aluno acaba não conseguindo acompanhar o conteúdo passado ali.

Os **problemas mentais** podem surgir em dois tipos:

- Diante de situações em que a tensão mental é muito intensa e a adaptação se torna difícil, e quando
- Pequenas falhas no desenvolvimento psicológico, social ou cognitivo acabam prejudicando sua capacidade adaptativa.





Os **transtornos mentais** ocasionam falhas adaptativas mais graves do que aqui citadas e por isso frequentemente são caracterizados por prejuízos maiores e mais graves no funcionamento da pessoa e sua família.

O termo transtorno mental engloba um amplo aspecto de condições que afetam a mente. Doença mental provoca sintomas tais como:

- Desconforto emocional,
- Distúrbio de conduta e
- Enfraquecimento da memória.

Por vezes, doenças em outras partes do corpo afetam a mente; outras vezes, desconfortos, escondidos no fundo da mente podem desencadear outras doenças ou produzir sintomas que irão somando e aumentando a intensidade dos sentimentos.

Sendo assim, percebemos que tudo depende da forma como vemos o ambiente e como podemos nos adaptar ou não ao mesmo, problemas mentais ou transtornos mentais precisam de atenção e cuidado para que cada um seja tratado da forma correta e pela equipe certa.

Existem muitos tratamentos efetivos para a doença mental. Eles podem incluir medicamentos e outros tratamentos físicos, ou tratamentos pela fala de várias espécies que são as terapias, aconselhamento e/ou apoio no dia a dia da vida em diferentes formas.

4. *A quem recorrer para cuidar da minha saúde mental?*

CONHEÇA ALGUNS PROFISSIONAIS QUE PODEM AJUDAR:

PSICÓLOGO

Atua no estudo e análise dos processos intra e interpessoais, utilizando enfoque preventivo ou curativo, isoladamente ou em equipe multiprofissional, em instituições formais e informais. O psicólogo realiza pesquisa, diagnóstico, acompanhamento psicológico, e intervenção psicoterápica individual ou em grupo.

(CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 1992)

PSICOPEDAGOGO

Promove a aprendizagem, contribuindo para os processos de inclusão escolar e social. Pode atuar na clínica e em outros locais como nas escolas auxiliando alunos e professores em diferentes dificuldades de aprendizagem, mediando conflitos relacionados a essa temática.

(ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO PSICOPEDAGOGO, 2011)

PSIQUIATRA

Atua no diagnóstico, tratamento, prevenção e reabilitação das pessoas que sofrem de algum tipo de distúrbio psíquico, podendo tanto fazer psicoterapia quanto prescrever medicamentos.

(PORTAL EDUCAÇÃO, 2018)

MÉDICO DA FAMÍLIA

Atende a todos os membros da família, visando abordar os aspectos preventivos e educação sanitária, valoriza a relação médico-paciente e médico-família como parte de um processo terapêutico e de confiança, promove a qualidade de vida e contribui para que o meio ambiente seja mais saudável.

(BRASIL, 1997)

5. Onde procurar apoio?

Telefone de apoio para saúde mental ou risco de suicídio:

▶ **Disque Saúde 136**

Sistema Único de Saúde (SUS)

▶ **Disque 188**

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

Centro de Valorização da Vida - CVV

▶ **Disque 100**

<http://www.disque100.gov.br/>

Rede que recebe diferentes tipos de denúncias, incluindo violação de direitos de crianças ou adolescentes, especialmente em casos de abuso ou exploração sexual.

Órgão para Atendimento Psicoterápico são os:

▶ **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)** que prestam atendimento às pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas.

▶ **Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)** é a porta de entrada da Assistência Social. Localizado prioritariamente em áreas de maior vulnerabilidade social, onde são oferecidos os serviços com o objetivo de fortalecer a convivência com a família e com a comunidade.

▶ **Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS)** é uma unidade pública da política onde são atendidas famílias e pessoas que estão em situação de risco social ou tiveram seus direitos violados.

Caso seu município não possua esse serviço, procure a Atenção Básica (UBS).

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO PSICOPEDAGOGO (ABPP). **Código de ética do psicopedagogo** [2011]. Disponível em: <http://www.abpp.com.br/documentos_ref-erencias_codigo_etica.html>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Coordenação de Saúde da Comunidade. **Saúde da Família: uma estratégia para a reorientação do modelo assistencial**. Brasília. Ministério da Saúde, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Violência intrafamiliar: orientações para prática em serviço** / Secretaria de Políticas de Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Atribuições Profissionais do Psicólogo no Brasil**. Disponível em <https://site.cfp.org.br/leis_e_normas/atribuies-profission-ais-do-psicologo-no-brasil/>

Estanislau, G. M.; Bressan, R. A.. 2014. **Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber**. ., São Paulo: Artmed,

IEMA, Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão, Contatos. 2019. Disponível em: <<http://www.iema.ma.gov.br/ensino/contatos/>>.

MINISTERIO DA SAÚDE, Política Nacional de Saúde Mental, **Álcool e Outras Drogas**. Brasília, DF, 05 de julho de 2017. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/politica-nacional-de-saude-mental-alcool-e-outras-drogas>>.

PORTAL EDUCAÇÃO. **O papel do psiquiatra com o cuidado a saúde mental**. [S.l.2018] Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/psicologia/o-papel-do-psiquiatra-com-o-cuidado-a-saude-mental/51762>

Scorsolini-Comin, Fabio e Figueiredo, Isabella Alcântara. **Concepções de saúde, doença e cuidado em Primeiras estórias, de Guimarães Rosa**. **Saúde e Sociedade** [online]. 2018, v. 27, n. 3 [Acessado 29 Agosto 2019] , pp. 883-897.

SECRETARIA DE SAÚDE, **Saúde Mental**. Curitiba, PR, 2019. Disponível em: <<http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=2862>>.

TEIXEIRA, Ângela Meire, **SAÚDE MENTAL – O que é?**. 13 de outubro de 2016. Disponível em: <<https://www.psicocast.com.br/saude-mental-o-que-e/13/>>.

