

BOAS PRÁTICAS
EM
SAÚDE MENTAL



UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS

BOAS PRÁTICAS
EM
SAÚDE MENTAL



Lavras/MG
Maio/2021

EXPEDIENTE

Reitor

João Chrysostomo de Resende Júnior

Vice-Reitor

Valter Carvalho de Andrade Júnior

Pro-Reitor de Assuntos Estudantis e Comunitários

Elisângela Elena Nunes Carvalho

Coordenadora de Saúde/Núcleo de Saúde Mental Elaboração

Kátia Poles

Coordenador de Comunicação Social Editoração e Design

Heider Alvarenga de Jesus

Projeto Gráfico e Diagramação

Eder Spuri

Ilustrações

Freepik, Vecteezy

Revisão de Texto

Débora Racy Soares



APRESENTAÇÃO

Quando falamos sobre saúde mental, a maioria das pessoas pensa em doença ou transtorno. No entanto, a saúde mental é muito mais do que a ausência de doenças ou de transtornos mentais. Pessoas mentalmente saudáveis compreendem que ninguém é perfeito, que todos possuímos limites e potencialidades. Afinal, as pessoas reagem a determinada situação de diferentes maneiras.

Vivenciamos, diariamente, uma série de emoções como alegria, tristeza, raiva, medo, entre outras. É comum que, em alguns momentos da vida, não consigamos lidar sozinhos com determinados problemas, sentimentos e emoções. Se você estiver passando 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 serviço de saúde, não é mesmo? Então, ao perceber que não está bem na área psíquica ou emocional, você também deve procurar ajuda para enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana de forma equilibrada.

Assim, a presente cartilha se apresenta como recurso para que você possa compreender um pouco mais sobre a saúde mental e refletir sobre estratégias que possam ser utilizadas para enfrentar os desafios da vida cotidiana. E lembre-se: o seu desempenho na vida depende da sua saúde mental, portanto, ela deve ser prioridade!



O QUE É SAÚDE? E DOENÇA?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde “é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”. Podemos pensar que estar saudável, nessa perspectiva, é um tanto quanto utópico, já que dificilmente estamos nos sentindo plenos, completos, especialmente quando se trata de saúde mental. Por outro lado, pensando no que é possível, podemos entender que manter uma vida em equilíbrio e harmonia – entre corpo e mente – é o que nos faz sentir saudáveis. Assim, podemos entender que a saúde mental está diretamente relacionada com o bem-estar físico do indivíduo e vice-versa. Quando estamos desestabilizados fisicamente será pouco provável que estejamos bem psiquicamente.

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). Poderíamos então entender a doença como um desequilíbrio das funções físicas e/ou mentais.

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 levarmos em consideração a definição da OMS, nos deparamos com uma realidade praticamente inalcançável. Desse modo, podemos entender que saúde e doença não são conceitos estáticos, tampouco são opostos. São conceitos que dependem de onde você está, do tempo, do contexto e das tensões que cada um está vivenciando. A saúde e a doença constituem experiências singulares, de cada um, e, portanto, fazem parte da dimensão subjetiva da nossa existência.

Nesse sentido, conclui-se que os conceitos de “saúde” e “doença” correspondem a paradigmas bastante complexos e dinâmicos, devido a circunstâncias e estados passageiros, por exemplo. Parece mais razoável, portanto, compreender que os conceitos de saúde e doença não são absolutos e que nenhuma pessoa é 100% saudável ou 100% doente.



O QUE O MUNDO ATUAL NOS COBRA?

Vivemos num mundo em que, frequentemente, somos cobrados a sermos muito bons o tempo todo. Temos que ser 100% em tudo: no trabalho, na família, na academia, na universidade. Na verdade, essa é uma situação inalcançável, pois é humanamente impossível ser 100% em tudo. É importante reconhecer os nossos limites e potencialidades para que possamos aprender a ser mais generosos e tolerantes conosco e com os outros. Assim, é preciso reconhecer os nossos limites, nos permitir sofrer quando é preciso, bem como compreender o sofrimento dos outros. Lembre-se: feito é melhor do que perfeito!

O QUE É SAÚDE MENTAL?

De acordo com a OMS, saúde mental é “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a comunidade”. Ser produtivo, nessa perspectiva, diz respeito não só a ser funcional no trabalho ou ocupação, mas também ser capaz de desempenhar os vários papéis que se tem na vida: o de pai/mãe, esposo(a), filho(a), namorado(a), amigo(a), entre outros.



SAÚDE MENTAL: COMO MANTER OU CONQUISTÁ-LA

Pequenas ações, inseridas no cotidiano, podem provocar grandes mudanças ao longo do tempo, com um impacto positivo no nosso corpo e mente. A saúde mental não pode estar desconectada da saúde do corpo, pois saúde é uma só, conforme vimos anteriormente. A seguir, serão apresentadas algumas estratégias para mantermos ou conquistarmos nossa saúde mental.



PRATIQUE O AUTOCONHECIMENTO



Reconheça quais são seus sonhos, objetivos de vida, o que o faz feliz. Aprenda a distinguir o que é importante, necessário, essencial e o que tem sentido para você.

COMPREENDA E ACEITE SUAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Aprenda a reconhecer o que lhe causa alegria e tristeza, raiva e tranquilidade, amor e desamor, felicidade e tristeza. Tente manejar, adequadamente, essas emoções e sentimentos.

PARE E REFLITA

Lembre-se de uma decisão que precisou tomar recentemente e pergunte-se: eu tomei essa decisão no piloto automático ou de maneira consciente? Eu usei tanto meu repertório racional quanto emocional para tomar essa decisão?

MANTENHA UMA ROTINA

É muito importante estabelecer uma agenda para atendermos todas as demandas que temos na vida. Não se esqueça de reservar horários para praticar atividades físicas, para momentos de lazer e relaxamento.



FAÇA UMA LISTA

Quando se sentir preocupado, por ter diversas tarefas para realizar, pare e faça uma lista de todas as atividades do dia, por ordem de prioridade. Construa essa lista com base no que é realmente importante e pense no tempo que você precisa para concluir cada demanda. Consulte sua lista e procure segui-la. Faça apenas uma atividade por vez, sem pensar nas demais enquanto não concluir a que estiver fazendo. No final do dia, risque os itens que você já concluiu e comemore suas “pequenas grandes conquistas”. A ideia é transferir as preocupações para o papel.



CUIDE DO SEU SONO

Tenha uma boa higiene do sono: minimize a exposição à luz azul durante a noite e desligue dispositivos eletrônicos cerca de duas horas antes da hora de dormir; crie um ritual agradável para a hora de dormir, como tomar um banho ou ler um livro; durma em ambiente escuro e silencioso; evite calor ou frio excessivos no ambiente; não durma com fome; faça refeições leves à noite; evite a ingestão de bebidas que contenham estimulantes, como cafeína, no período da noite; use a cama para dormir e não para estudar ou trabalhar; levante no mesmo horário todos os dias, a despeito do horário de adormecer.

PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

O ideal é a prática regular de atividades físicas, pelo menos 3 vezes por semana, com duração de 50 minutos cada vez. Tente encontrar alguma atividade que lhe seja agradável, pois sua adesão à ela provavelmente será maior.



MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimente-se regularmente e evite alimentos industrializados, dando sempre preferência aos alimentos *in natura*. Evite excesso de açúcar e gordura.

MANTENHA-SE HIDRATADO

Consuma, pelo menos, 2 litros de água, sucos naturais ou chás por dia.

FAÇA ATIVIDADES PRAZEROSAS

Reconheça o que você gosta de fazer e o que não gosta, tenha um *hobbie* e dedique algum tempo da sua agenda para atividades que geram prazer e bem-estar.

REFORCE LAÇOS FAMILIARES E DE AMIZADE

Procure pessoas com as quais você possa interagir de forma positiva e que lhe façam se sentir bem. Não se isole!



CONTROLE O ESTRESSE

Tente minimizar atividades que você sabe que serão estressoras para você. Quando isso não for possível, mude suas atitudes diante delas. Estresse sempre ocorrerá e, acredite ou não, é algo necessário para nosso organismo e para nossa vida. No entanto, quando for crônico, poderá provocar efeitos nocivos para o nosso corpo e mente.

PERMITA-SE RELAXAR E SIMPLEMENTE “NÃO FAZER NADA”

A exigência pessoal para sempre realizar atividades importantes e significativas é algo que pode gerar muita cobrança interna e fazer com que nos sintamos ainda mais sobrecarregados e estressados. Permita-se momentos de esvaziar a mente e tranquilizar o corpo.

DESCONECTE-SE

O uso indiscriminado das redes sociais pode levar a uma piora da autoestima, da qualidade do sono e a uma má distribuição do tempo em nossa vida. Não compare o seu bastidor com o palco de ninguém. Entenda: que o que aparece nas redes sociais é apenas uma parte da vida, que passou por inúmeras edições e filtros.



APRENDA TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO OU RELAXAMENTO

Essas práticas ajudam a viver no momento presente e a aceitar uma situação onde não há muito o que fazer, além de contribuírem com a menor produção dos hormônios do estresse. Você pode utilizar um aplicativo ou áudios para meditar ou relaxar. Comece com exercícios mais breves, de 1 a 3 minutos, e vá aumentando gradativamente.

DESENVOLVA A RESILIÊNCIA

Tente perceber o que pode aprender com as situações difíceis ou adversas. Olhe a situação de forma realista, sem entrar em pânico. Descubra qual é o melhor jeito de passar por tudo isso e, lembre-se, essa situação não durará para sempre.

NÃO HESITE EM PROCURAR AJUDA

Procure um profissional de saúde capacitado quando perceber que a sua saúde (física e mental) está em risco. Não se automedique!



O QUE SÃO 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 transtorno mental. Os transtornos mentais ocorrem pela interação entre fatores individuais, sociais e ambientais e, nem sempre, precisam ser desencadeados por uma situação específica. No entanto, o desequilíbrio emocional facilita o surgimento das doenças ou transtornos mentais. Os transtornos mentais foram definidos pela OMS como “a dificuldade que uma pessoa pode ter de alcançar um nível ótimo de competência e funcionamento”. É muito importante entender e atentar para o fato de que a ausência de um transtorno 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 como estresse, nervosismo, irritação, entre outros sintomas que, associados, podem desencadear um quadro de transtorno mental. Os dois principais transtornos mentais que acometem as pessoas na atualidade são: a ansiedade e a depressão.



O QUE É ANSIEDADE?

O termo tem várias definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo. Levando-se em conta o aspecto técnico, devemos entender a ansiedade como um fenômeno que ora nos beneficia, ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal). A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo a pessoa de agir ou reagir adequadamente.

A ansiedade ou transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um distúrbio caracterizado pela preocupação excessiva ou expectativa apreensiva, persistente, e de difícil controle, que perdura por seis meses, no mínimo.

O TAG compromete o funcionamento do corpo e as experiências de vida. A pessoa pode sentir-se ansiosa a maior parte do tempo, sem nenhuma razão aparente, ou pode ainda ter ansiedade, às vezes, mas tão intensamente a ponto de sentir-se imobilizada. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, a pessoa deixa de fazer coisas simples por causa do desconforto que sente.



QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS CAUSAS?

Existem diversas causas que, sozinhas ou combinadas, podem vir a desencadear o TAG, tais como: traumas, estresse, genética, doenças físicas e, até mesmo, a depressão. É comum o paciente alternar entre quadros de ansiedade e quadros de depressão, pois uma condição pode gerar a outra.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO?

Alguns fatores de risco incluem fatores genéticos, geralmente aliados e interagindo com fatores ambientais. Os fatores de risco específicos incluem: timidez, tendência pessimista, maior dificuldade em gerenciar o estresse, eventos traumáticos ocorridos na infância, adolescência ou, até mesmo, na vida adulta.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA ANSIEDADE?

- Preocupações e medos excessivos;
- Visão irreal de problemas;
- Inquietação ou sensação de estar sempre “nervoso”;
- Irritabilidade;
- Tensão muscular;
- Dores de cabeça;
- Sudorese;
- Dificuldade em manter a concentração;
- Náuseas ou queimação no estômago;
- Necessidade de ir ao banheiro com frequência;
- Fadiga e sensação de cansaço constante;
- Dificuldade para dormir ou manter-se acordado;
- Surgimento de tremores e espasmos;
- Ficar facilmente assustado.



O QUE É DEPRESSÃO?

A tristeza faz parte da nossa vida. É “normal” passarmos por momentos ou algum período de tristeza, por exemplo, quando sofremos perdas ou frustrações. Quando o grau de sofrimento é grande e começa haver prejuízo na nossa capacidade funcional, aí começamos a pensar em um quadro patológico.

A depressão é um transtorno mental, cuja alteração principal é o humor ou afeto deprimido. Geralmente é acompanhada por alterações nas atividades rotineiras, levando a um prejuízo funcional do indivíduo.



QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS CAUSAS?

As causas são múltiplas, incluindo fatores genéticos e fisiológicos. Familiares de primeiro grau de indivíduos com depressão, por exemplo, têm risco de duas a quatro vezes mais elevado de desenvolver depressão. Causas psicológicas, como experiências adversas na infância, e ambientais, como eventos estressores, podem desencadear o transtorno.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO?

Alguns fatores de risco são: tendência para experimentar negativamente as sensações, traumas na infância, eventos estressantes na vida, doenças crônicas ou incapacitantes e presença de outras doenças psiquiátricas.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA DEPRESSÃO?

- Tristeza constante;
- Diminuição acentuada do interesse ou do prazer em todas ou quase todas atividades, durante a maior parte do dia;
- Ganho ou perda de peso significativa (> 5%) e diminuição ou aumento do apetite (geralmente diminuição);
- Alteração do sono (insônia ou hipersonia);
- Mudança na atividade psicomotora (agitação ou geralmente lentidão);
- Perda de energia ou fadiga;
- Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada;
- Diminuição da capacidade de pensar ou de se concentrar;
- Pensamentos recorrentes de morte ou suicídio.



COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO?

O diagnóstico é, predominantemente, clínico, ou seja, depende de uma avaliação por um profissional da área de saúde mental.

COMO É FEITO O TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO?

Existem três tipos de tratamento:

- Medicamentos (sempre com acompanhamento médico);
- Psicoterapia;
- Combinação dos dois tratamentos (medicamentos e psicoterapia).

A maior parte das pessoas começa a se sentir melhor e retoma suas atividades depois de algumas semanas de tratamento. Por isso, é importante procurar ajuda especializada. Diagnóstico precoce e preciso, tratamento e acompanhamento eficazes são imprescindíveis para se obter melhores resultados e menores prejuízos.



COMO POSSO AJUDAR ALGUÉM QUE ESTÁ EM SOFRIMENTO MENTAL ?

É muito importante ser acolhedor ao conversar com uma pessoa em sofrimento mental. Isso implica em ouvir com respeito e atenção, por meio de uma escuta empática. Para que isso ocorra é necessário observar algumas atitudes.



- Não interrompa a fala, mesmo que você ache que sabe o conteúdo a ser dito;
- Evite julgamentos morais ou de valor;
- Evite dar conselhos como “Se eu fosse você...”;
- Não fique mexendo no celular ou computador enquanto estiver conversando; dê sua atenção de forma integral e genuína;
- Evite frases feitas como “vai passar” ou “deixa pra lá”. Se há sofrimento é porque algo é sentido intensamente e merece ser recebido com seriedade;
- Use frases que permitam a expressão dos sentimentos, como “Me fale um pouco mais sobre o que você está sentindo” ou “Como eu posso te ajudar nessa situação?”;



- Evite demonstrar pena, pois esse sentimento, automaticamente, coloca a pessoa em uma condição inferior a sua, alçando você a um patamar de superioridade (moral, intelectual, econômica, social). Essa situação acaba por criar um abismo entre vocês;
- Legitime o sofrimento da pessoa, ou seja, reconheça que a condição de sofrimento em que ela se encontra é válida. Isso não significa aceitar que a pessoa não pode mudar a sua situação dela ou nada fazer por si mesma, mas compreender que todos nós sofremos e encaramos as dificuldades da vida de maneira diferente porque temos histórias e trajetórias muito diversas. Evite frases como “Tem gente que está em situação muito pior do que a sua”;
- Utilize a linguagem não-verbal (toque, abraço) para demonstrar compreensão e acolhimento;
- Se você julgar que a situação é delicada, encaminhe a pessoa para um serviço de saúde mental.



Saúde mental na UFLA

O Núcleo de Saúde Mental (NSM) é um espaço dedicado a ações voltadas à promoção de saúde mental e melhoria da qualidade de vida da comunidade acadêmica. Tem como objetivo dar suporte a esse público, em suas demandas relacionadas aos desafios da vida, inclusive os da vida universitária.

O NSM está inserido na estrutura da Coordenadoria de Saúde da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e Comunitários (PRAEC). Os serviços oferecidos são voltados, essencialmente, a estudantes de graduação e pós-graduação, sem distinção por vulnerabilidade socioeconômica.

Contamos com uma equipe de psicólogos, psiquiatra, enfermeiras e farmacêuticos para atender às demandas relacionadas à saúde mental.

Para solicitar atendimento, basta comparecer pessoalmente ou, na impossibilidade de fazê-lo, entrar em contato por e-mail.

Contatos do Núcleo de Saúde Mental:

Telefone (35) 3829-1110
E-mail: nsm.praec@ufla.br



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A nossa saúde – física e mental – é algo inacabado, ou seja, é preciso que sempre haja dedicação e esforço para que gozemos de uma vida saudável e equilibrada. São inúmeros os fatores que contribuem ou desencadeiam os quadros de sofrimento mental. Então, cabe a você, principalmente, cuidar da sua saúde para que tenha uma melhor qualidade de vida.

Pare e olhe para você. Você está se cuidando? Você presta atenção às suas necessidades? Descuidar da saúde, em especial da sua saúde mental, pode abrir espaço para o agravamento do seu estado emocional, o que pode levar ao desenvolvimento de transtornos mentais. Por isso, cuide-se! E não hesite em procurar ajuda sempre que precisar!



REFERÊNCIAS

Albert Einstein. Sociedade Beneficente Israelita Brasileira. Saúde Mental. Disponível em: <https://www.einstein.br/saudemental>. Acesso em: 15 de Setembro de 2020.

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V). Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

Avni-Babad D. Routine and feelings of safety, confidence, and well being. *British Journal of Psychology*, v. 102, n. 2, p. 223-244, 2011.

Brasil. Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Diário Oficial da União. Brasília, DF: 9 abr. 2001. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/LEIS_2001/L10216.htm. Acesso em: 26 set 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Saúde mental: o que é, doenças, tratamentos e direitos. Portal do Governo Brasileiro. Brasília. Disponível em: < <http://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental> >. Acesso em 21 de Setembro de 2020.

World Health Organization. The global burden of disease: 2004 update [Internet]. Geneva: WHO, 2008 [acesso em 2020 outubro 7]. Disponível em: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GBD_report_2004update_full.pdf.

World Health Organization. Mental health action plan 2013-2020 [Internet]. Geneva: WHO, 2012 [acesso 2020 em setembro 21]. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.pdf?ua=1.

