

## SAÚDE MENTAL

Taila Telles<sup>1</sup>

Elaine Skrsypcsak<sup>2</sup>

### INTRODUÇÃO

O presente resumo trata como tema a Saúde Mental, como objetivo principal buscou especificar a diferença entre Saúde Mental e Doença Mental, como metodologia foi utilizada pesquisas bibliográficas, sendo este desenvolvido a fins de interesse na disciplina de Educação Especial Inclusiva: Teorias e Práticas. O termo Saúde Mental, sua representação, os principais transtornos mentais e o impacto causado nas pessoas, o cuidado e como se auto cuidar.

### DESENVOLVIMENTO

#### Saúde Mental

A saúde mental está relacionada com a maneira que a pessoa reage às exigências e cobranças da vida, em conjunto de seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Contudo, quando maior parte das pessoas escutam falar em “Saúde Mental”, de imediato fazem relação com “Doença Mental”. No entanto, o que muitos não compreendem é que, conforme a Organização Mundial de Saúde OMS (1946), “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na presença de doença ou de enfermidade” Pessoas que estão mentalmente saudáveis, conseguem compreender que as imperfeições existem e que todos possuem limites. A Organização Mundial de Saúde/OMS (2019), apresenta que 23 milhões de brasileiros, ou seja 12% da população, apresentam os sintomas dos transtornos mentais. Ainda conforme as pesquisas, cerca de 5% dos cidadãos sofrem com transtornos mentais graves e persistente.

---

<sup>1</sup> Acadêmico(a) do Curso de Graduação em Pedagogia pela UCEFF: Taila Telles [taila.telles27@gmail.com](mailto:taila.telles27@gmail.com)

<sup>2</sup> Coautor Professora do Curso de Graduação em Pedagogia pela UCEFF: Elaine Weber Skrsypcsak [elaineweber@uceff.edu.br](mailto:elaineweber@uceff.edu.br)

Quando falamos em saúde mental, automaticamente vem a pergunta em nosso pensamento, quais os principais Transtornos Mentais que a sociedade vem enfrentando nessa nova era? Desta forma, abaixo estaremos trazendo os transtornos mentais mais comuns enfrentados por milhares de pessoas no seu dia-a-dia. Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou informações preocupantes para a nossa sociedade. Nesses dados estavam presentes, que o Brasil aparece em primeiro no ranking de transtornos depressivos da América Latina, com 12 milhões de brasileiros sofrendo de alguma dessas condições que apresentaremos abaixo. O que é um transtorno Mental? e como detectá-los?

**Depressão:** O transtorno Depressivo ou mais conhecido como Depressão é classificado como um transtorno comum em todo o mundo, é classificada como um transtorno de humor, afetando a forma como a pessoa se sente, pensa e age. Há uma grande presença de tristeza e perda de vontade em ocupações que antes lhe eram prazerosas. Calcula-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram com esse transtorno, podendo causar à pessoa afetada um grande sofrimento tanto no trabalho, na escola ou no meio familiar. A depressão pode levar ao suicídio. Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano. (OMS, 2018)

**Transtorno Bipolar:** É considerado um transtorno de humor, onde estão presentes duas extremidades opostas: Ocorrem alterações de humor exageradas, onde a pessoa pode apresentar constantes ocorrências de euforia, agitação, desinibição e vontade de fazer várias atividades ao mesmo tempo e ao mesmo tempo ela se encontra triste, sem energia e vontade e diversas vezes se isola.

**Transtorno do Pânico ou mais conhecida como Síndrome do Pânico:** É um tipo de transtorno de ansiedade, é caracterizado pelos ataques frequentes de ansiedade em várias circunstâncias aonde não se dá para prever. A pessoa tem a sensação de morte iminente, medo de perder o controle de si ou de “ficar louca”. Vem acompanhada de dor no peito, falta de ar, vertigem, calor excessivo ou calafrios, boca seca e náuseas.

**Transtornos Alimentares - Anorexia e Bulimia:** Na anorexia, a pessoa fica obsessiva ao controlar a quantidade de comida que ela consome, ela se vê diferentemente do que o espelho realmente mostra, ou seja, há uma distorção da imagem corporal. Na bulimia, a pessoa possui um padrão alimentar anormal, ingerindo alimentos em excesso e induzindo formas de eliminar as calorias, como, por exemplo, provocar o vômito, usar laxantes.

Percebe-se que a mente vem adoecendo com maior frequência mundo atual, onde deixamos a desejar o cuidado da sua saúde mental, nota-se que na atualidade em que estamos vivendo, as pessoas levam consigo uma grande sobrecarga mental, sejam elas frutos de estresse no trabalho, medos, problemas familiares, mudanças sociais, exigências impostas pela

sociedade, autocobrança e outros fatores que acabam estimulando dificuldades em relação à uma boa saúde mental. De qual forma podemos cuidar da nossa saúde mental? Conforme o Autor Boff

O cuidado inclui duas significações básicas, intimamente ligadas entre si. A primeira, a atitude de desvelo, de solicitude e de atenção para com o outro. A segunda, de preocupação e de inquietação, porque a pessoa que tem cuidado se sente envolvida e afetivamente ligada ao outro. (BOFF, 2000, p. 91).

Desta forma, compreendemos que a palavra cuidado carrega consigo um duplo significado. Cuidado, no sentido de alerta, ou para o aconchego do colo, da relação amorosa/afetiva. Antes de tudo, conheça a si mesmo, o autoconhecimento pode promover objetivos de vida mais definidos, o conhecimento necessário do que é necessário e o que é supérflua. Manter sempre uma rotina diária, estabelecer horários para realizar atividades que promovam bem-estar, delimitar horários específicos para que podemos nos concentrar e conectar conosco. Segundo a OMS (2018) “os transtornos mentais podem ser evitáveis, mas nem sempre isso acontece” Nesses casos, eles deixam algumas dicas de como prevenir e cuidar da saúde mental.

**Durma melhor:** Tenha um boa noite de sono, dormir é um processo biológico necessário para a manutenção da nossa saúde mental e física.

**Realizar exercícios físicos e se alimentar de uma maneira adequadamente:** Pode parecer incorreto, mas os exercícios físicos e uma boa alimentação tem tudo haver com a sensação de bem estar.

**Faça atividades prazerosas para si:** Compreender e aprender a priorizar aquilo que você gosta de fazer e o que não gosta também.

**Consulte um médico regularmente:** As pessoas necessitam entender que não se deve procurar um psicólogo somente quando já está com problemas, mas sim que não há vergonha alguma em cuidar de si, conversar, pedir ajuda, se auto cuidar.

**Permita-se relaxar:** A cobrança pessoal para sempre estar nos padrões impostos pela sociedade, podem gerar grandes consequências a longo prazo.

**Desconecta-se:** viva a vida real, deixando de basear-se na alegria postada na internet, que maioria das vezes não é a realidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

De um modo geral, o estudo propiciou um aprofundamento sobre as relações na produção do cuidado da saúde mental e na ênfase do que se refere o termo quando usado saúde mental. Desta forma, acredita-se, que conseguiremos construir uma lógica de atenção em saúde mental, que dispensa a referência a doença ligada a enfermidade. Espera-se constituir, de fato, a prática a partir do auto cuidado consigo mesmo.

## REFERÊNCIAS

BOFF, Leonardo. *Saber cuidar: ética do humano, compaixão pela terra*. 6 ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

BRASIL, OMS - *Secretaria de saúde: Saúde Mental*: (oms) - 2018 Disponível - <https://www.saude.pr.gov.br/pagina/saude-mental> - acesso em 12 de outubro de 2020.

BRASIL, OMS - Organização mundial da saúde. *Constituição da organização mundial da saúde* (oms/who) – 1946. Disponível - [HTTP://WWW.DIREITOSHUMANOS.USP.BR/INDEX.PHP/OMS-ORGANIZA%C3%A7%C3%A3O-MUNDIAL-DA-SA%C3%BADE/CONSTITUICAO-DA-ORGANIZACAO-MUNDIAL-DA-SAUDE-OMSWHO.HTML](http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/oms-organiza%C3%A7%C3%A3o-mundial-da-sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html) - acesso em 12 de outubro de 2020