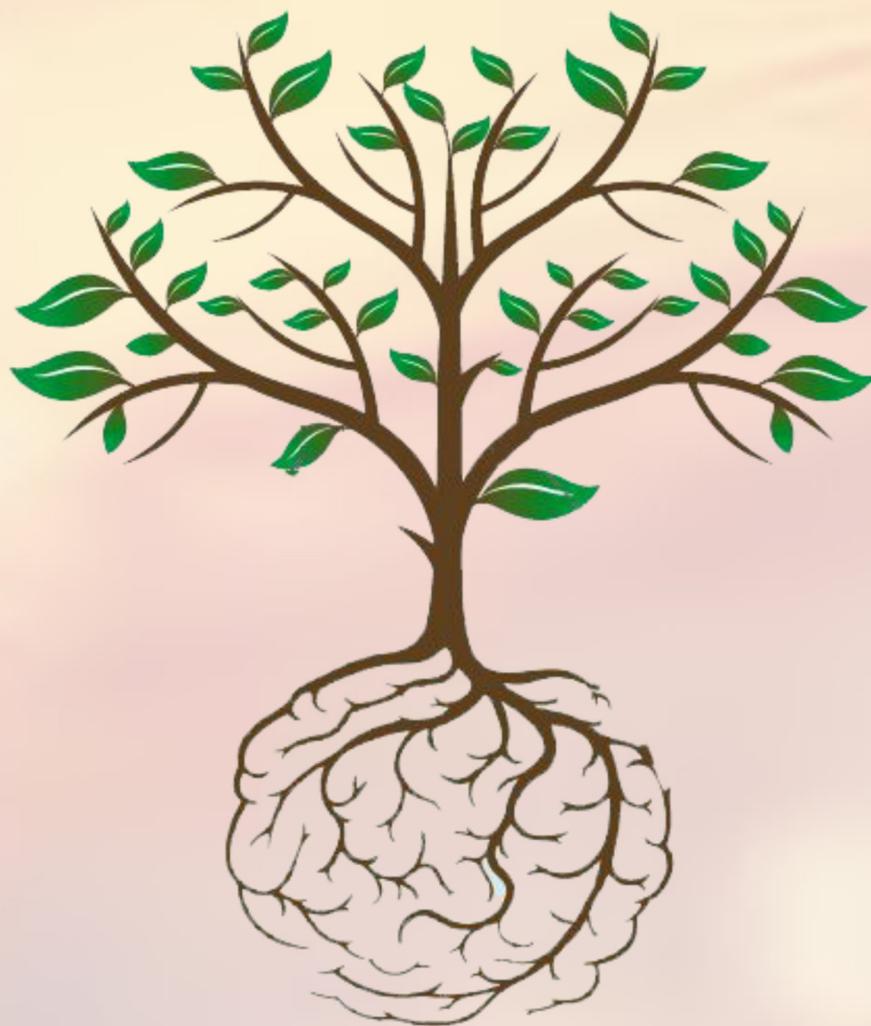


Saúde Mental



Organizadora
Lunalva Aurélio Pedroso Sallet

Autoras

Ana Carolina Souza Porto
Gizelly Maria Torres Martins
Júlia Perfeito Andrade
Kamilly Luz Dourado
Maria Clara Alves de Oliveira
Maria Luiza Alencar Lima
Naara Rayane Moura Cutrim
Nurielly Monteiro Campos Pires

S168 Sallet, Lunalva Aurelio Pedroso Saúde mental (cartilha digital)/ Organizado por:
Lunalva Aurelio Pedroso Sallet – Palmas TO: Unitins, 2024.
28p.; color.
4,77 Mb; ePUB
ISBN 978-85-5554-330-2
1 Saúde mental. 2 Acessibilidade. 3 Inclusão. I. Título.

CDD 616.89

Reitor

Augusto de Rezende Campos

Vice-Reitora

Darlene Teixeira Castro

Pró-Reitora de Graduação

Alessandra Ruita Santos Czapski

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

Ana Flávia Gouveia de Faria

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários

Kyldes Batista Vicente

Pró-Reitor de Administração e Finanças

Ricardo de Oliveira Carvalho

Equipe Editorial

Editora Chefe

Liliane Scarpin S. Storniolo

Capa, Projeto Gráfico e Diagramação

Joelma Feitosa Modesto

Leandro Dias de Oliveira

Apoio Técnico

Leonardo Lamim Furtado

Revisão

Flávia dos Passos Rodrigues Hawat

Lilian Mara Nogueira Dias

Marina Ruskaia Ferreira Bucar

Conselho Editorial

Alessandra Ruita Santos Czapski

<http://lattes.cnpq.br/1441323064488073>

Eliene Rodrigues Sousa

<http://lattes.cnpq.br/5857623231904159>

Kyldes Batista Vicente

<http://lattes.cnpq.br/1249709305972671>

Mariany Almeida Montino

<http://lattes.cnpq.br/3117524559575296>

Rodrigo Vieira do Nascimento

<http://lattes.cnpq.br/8227728628110178>

Darlene Teixeira Castro

<http://lattes.cnpq.br/8766578585291045>

Jeferson Moraes da Costa

<http://lattes.cnpq.br/8929854109676237>

Lilian Natália Ferreira de Lima

<http://lattes.cnpq.br/6290282911607995>

Michele Ribeiro Ramos

<http://lattes.cnpq.br/1032124853688980>

Vinícius Pinheiro Marques

<http://lattes.cnpq.br/7300803447800440>

Contato

Editora Unitins

(63) 3218-4911

108 Sul, Alameda 11, Lote 03

CEP.: 77.020-122 - Palmas - Tocantins

Os autores são responsáveis por todo o conteúdo publicado, estando sob a responsabilidade da legislação de Direitos Autorais 9.610/1998 e Código Penal 2.848/1940.



Prezado Leitor,

É com muita satisfação que apresentamos esta cartilha sobre saúde mental, desenvolvida através de dedicação e comprometimento. Nosso objetivo é fornecer informações valiosas e acessíveis sobre transtornos mentais mais comuns na atualidade, promovendo a conscientização e a compreensão de tópicos importantes e muitas vezes esquecidos.

Vivemos num mundo onde a saúde mental ainda está rodeada de estigma e desinformação. Com esta cartilha queremos ajudar a quebrar essas barreiras e fornecer informações que podem mudar a vida de muitas pessoas. Assim como, explicar, educar e apoiar todos aqueles que possam estar sofrendo de problemas de saúde mental.

Acreditamos que o conhecimento é uma poderosa ferramenta de transformação. Ao compreender melhor os transtornos mentais, podemos criar um ambiente mais amigável e de maior apoio, onde todos se sintam confortáveis em procurar ajuda. Lembre-se que cuidar da saúde mental é essencial para viver uma vida plena e equilibrada.

Esperamos que esta cartilha seja um recurso valioso e que possa inspirar ações positivas em sua vida e na de seus entes queridos. Juntos podemos promover uma sociedade mais compreensiva e inclusiva, tratando a saúde mental de forma adequada e respeitosa.

Com carinho,
Equipe do projeto saúde mental



SUMÁRIO

Introdução	6
Transtorno de Ansiedade Generalizada.....	8
Depressão	11
Transtorno Bipolar	14
Fobias Sociais	16
Agorafobia.....	18
Transtorno de Estresse Pós-Traumático.....	19
Transtorno do Pânico.....	21
Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC).....	23
Em que locais buscar ajuda?	25
Mensagem para a comunidade	26



Introdução

A saúde mental é um componente essencial do bem-estar integral de uma pessoa, englobando o equilíbrio emocional, psicológico e social. Ela influencia a forma como pensamos, sentimos e agimos em nosso dia a dia. Uma boa saúde mental permite que enfrentemos os desafios da vida, construamos relacionamentos saudáveis e tomemos decisões conscientes.

A importância da saúde mental é muitas vezes subestimada, em parte, devido ao estigma e à falta de compreensão em torno dos transtornos mentais. Contudo, é crucial reconhecer que saúde mental não é apenas a ausência de transtornos, mas sim, a presença de bem-estar emocional e resiliência. Problemas de saúde mental são comuns e podem afetar qualquer pessoa, independentemente de idade, gênero, condição socioeconômica ou cultural.

Os transtornos mentais incluem uma ampla gama de condições que afetam o humor, o pensamento e o comportamento. Entre os mais prevalentes estão:

Transtorno de Ansiedade: Caracterizado por preocupação e medo excessivos que podem interferir nas atividades diárias.

Depressão: Um transtorno que causa sentimentos persistentes de tristeza e perda de interesse, afetando a capacidade de realizar tarefas cotidianas.

Transtorno Bipolar: Marcado por mudanças extremas de humor, desde períodos de euforia (mania) até episódios de depressão.

Fobia Social: Um medo intenso de situações sociais, levando a um evitamento significativo das interações sociais.

Transtorno de estresse pós traumático: Desenvolve-se após a vivência de eventos traumáticos, causando revivências e ansiedade intensa.

Transtorno do Pânico: Envolve ataques súbitos de medo intenso, acompanhados de sintomas físicos como palpitações e falta de ar.

Transtorno Opositivo-Desafiador (TOD): Caracterizado por um padrão de comportamento negativista, desafiador e hostil, principalmente em crianças e adolescentes.



Reconhecer e tratar esses transtornos é fundamental para melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas. O tratamento pode incluir uma combinação de terapias, como a terapia cognitivo-comportamental, e medicamentos, além de intervenções comunitárias e apoio social.

Promover a saúde mental também envolve práticas preventivas e de autocuidado. Manter uma alimentação balanceada, praticar exercícios físicos regularmente, garantir um sono de qualidade, cultivar relacionamentos positivos e desenvolver técnicas de gerenciamento do estresse são estratégias eficazes para manter a saúde mental em dia.

A conscientização e a educação sobre saúde mental são passos essenciais para reduzir o estigma e promover um ambiente onde todos se sintam seguros para buscar ajuda. É vital criar uma sociedade que apoie aqueles que enfrentam desafios mentais, reconhecendo a importância da compaixão, do apoio e da inclusão.

Saúde mental é um direito de todos. Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo, e buscar ajuda não é um sinal de fraqueza, mas sim de força e coragem. Juntos, podemos construir um futuro em que a saúde mental seja uma prioridade para todos.

Transtorno de Ansiedade Generalizada

SINAIS



Irritabilidade



Tensão muscular



Dificuldade de se concentrar



Alteração do sono

Sintomas Somáticos

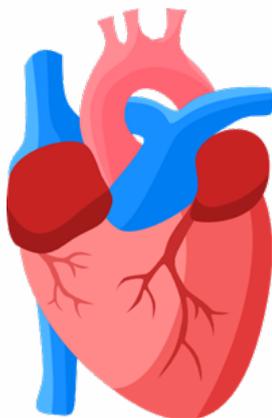
São sinais fisiológicos da ansiedade que afetam algum sistema do corpo humano.



Sudorese e tremores



Cefaleia



Taquicardia

Nota: A intensidade e duração desses sintomas ansiosos é desproporcional ao possível impacto da ação no futuro

Consequências



- Interfere nas relações interpessoais
- Dificulta o rendimento no trabalho e estudos
- Afeta os momentos de lazer

Como tratar?



**TRATAMENTO
FARMACOLÓGICO**



PSICOTERAPIA

DEPRESSÃO

O transtorno depressivo está relacionado, principalmente, aos seguintes sinais:



HUMOR DEPRIMIDO

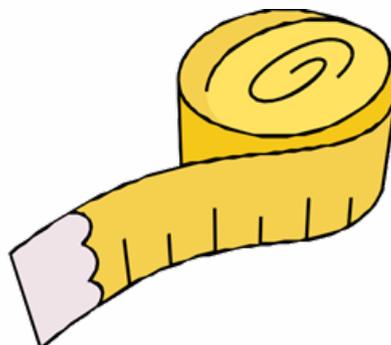
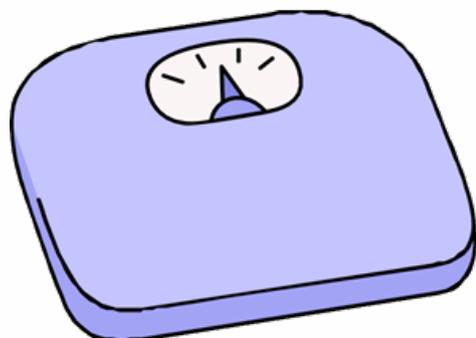
FALTA DE INTERESSE

O tratamento varia conforme cada caso. O médico psiquiatra pode seguir uma abordagem de tratamento farmacológico e/ou psicoterápico. A via psicoterápica, num sentido amplo, é a prioridade no tratamento desse transtorno (Zuardi, 2017).

VOCÊ SABIA?

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde, a depressão é um dos principais fatores que levam à incapacidade em todo o mundo. Estima-se, em média, que mais de 300 milhões de pessoas, sofrem com esse transtorno.

Outros sinais e sintomas



Perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta



Insônia ou hipersonia (sonolência excessiva)



Sentimentos, como culpa e inutilidade (excessiva ou inapropriada)



Dificuldade para pensar ou se concentrar; indecisão.

Pensamentos recorrentes de morte e/ou ideação suicida

Você está sozinho nessa?



Não!

Além do atendimento disponível no SUS, o Centro de Valorização da Vida (CVV), em 2015, criou o projeto “Setembro Amarelo”, com o objetivo de promover um debate sobre a saúde mental e a prevenção do suicídio.

Para mais informações, acesse:
<https://www.setembroamarelo.com>

TRANSTORNO BIPOLAR

Transtorno mental em que emoções corriqueiras são intensas e ampliadas. Indivíduos com transtorno bipolar podem passar rapidamente de extremos de felicidade, energia e clareza, para tristeza, fadiga e confusão (Kazdin, 2000).



Tipo I

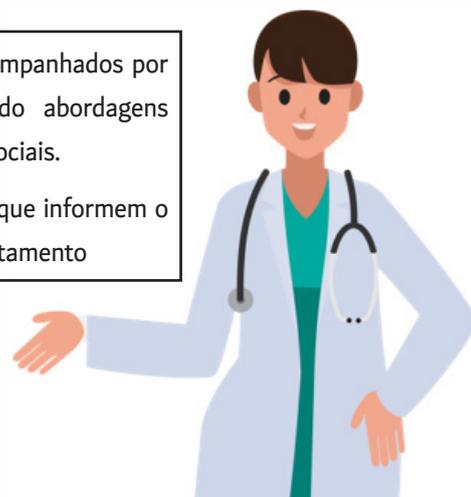
Tipo II

Essa classificação deve ser feita por um especialista que avaliará os sintomas, critérios, episódios depressivos e maníacos do paciente.

O tratamento é possível?

Sim, os tratamentos devem ser acompanhados por profissionais especializados, utilizando abordagens farmacológicas e intervenções psicossociais.

É de extrema importância manejos que informem o paciente, aumentando a adesão do tratamento



Formas de apoio



Associação de Apoio aos Doentes
Depressivos e Bipolares
IPSS de utilidade pública com fins de Saúde e Sociais

(+351) 21 854 07 40
(chamada para rede fixa nacional)

adeb@adeb.pt

RECEBER APOIO

APOIAR



[INÍCIO](#) [ADEB](#) [VALÊNCIAS](#) [SER SÓCIO](#) [NOTÍCIAS E ATIVIDADES](#) [PUBLICAÇÕES](#) [SAÚDE](#) [CONTACTOS](#)



A Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares é uma unidade sócio-ocupacional que objetiva ajudar pessoas que sofrem com transtornos, incluindo bipolaridade.

- **Procurar ser empático.**
- **Saber os sinais de crise e gatilhos.**
- **Apoiar o compromisso com o tratamento.**
- **Encontrar apoio emocional.**



Fobias Sociais

As fobias sociais são geralmente reconhecidas pelo medo ou ansiedade em situações sociais, como contato com pessoas, ou ser observado, levando à evitação dessas interações. Isso pode resultar em baixa autoestima e medo de críticas, tornando essas fobias mais invasivas.

SINTOMAS

SENTIR-SE
AMEAÇADO CONSTANTEMENTE

ANSIEDADE EXTREMA

MEDO PERSISTENTE

MUITA SENSIBILIDADE À
CRÍTICA



TRATAMENTO



- Na farmacoterapia, os inibidores seletivos de recaptção de serotonina vêm constituindo-se como uma das principais intervenções farmacológicas na fobia social (Schneider, 1995).
- Terapia cognitiva-comportamental com exposição, reestruturação cognitiva, técnicas de relaxamento e treino de habilidades sociais (Heimberg, 2001; Lincoln, Rief, Hahlweg, Frank, Schroeber & Fiegenbaum, 2003).



Lembrete

As fobias sociais são diferentes da timidez, sendo patologias que devem ser diagnosticadas, pois geram disfunções no pensamento do indivíduo.

Além disso, a falta de conhecimento sobre o tema e o auto diagnóstico são prejudiciais ao tratamento.

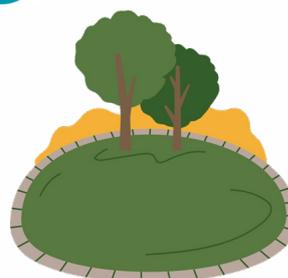
AGORAFOBIA

A Agorafobia envolve ansiedade ou medo acentuado ou intenso desencadeado pela exposição a diversas situações, sejam reais ou previstas.

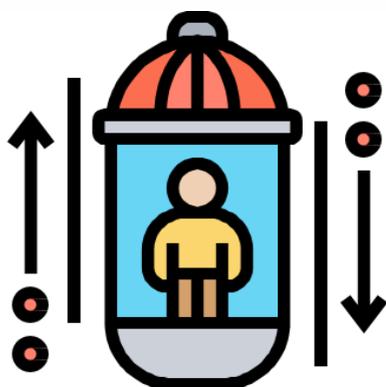
Que situações podem ser essas?



Utilização do transporte coletivo, como ônibus e avião



Permanecer em espaços abertos, como parques



Permanecer em espaços fechados



Estar em fila ou multidões



Sair de casa sozinho

QUE CUIDADOS DEVEMOS TER?

Segundo a reportagem de Coltri (2020), a professora Carmem Beatriz Neufeld, do Departamento de Psicologia da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (FFCLRP) da USP, considera que o diagnóstico da agorafobia deve ser feito com prudência e avaliação cuidadosa por um profissional da área, uma vez que pode ser confundida com outros transtornos, como o transtorno de pânico.



TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

Exposição a eventos traumáticos ou estressantes, como sofrer ameaça à vida, sofrer ou testemunhar violência ou acidentes graves ou testemunhar tais situações (Souza et al., 2018).



SINAIS

HIPERVIGILÂNCIA



FALTA DE CONTROLE DAS
EMOÇÕES



SONHOS
ANGUSTIANTES



SENSAÇÃO DE OUVIR OS PRÓPRIOS
PENSAMENTOS EM VOZ ALTA



DIFICULDADE DE MANTER
RELACIONAMENTOS



REVIVÊNCIA DO TRAUMA



TRATAMENTO

A Terapia cognitivo-comportamental é uma boa opção de tratamento para o TEPT, pois tem demonstrado redução nos sintomas relacionados ao transtorno. Uma variante dessa terapia é a Terapia Cognitivo-Comportamental Focada no Trauma, que se destaca pela participação dos pais/cuidadores ao longo do tratamento (Lobo et al., 2014).



TRANSTORNO DO PÂNICO

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5, um ataque de pânico é um surto abrupto de medo ou desconforto intenso que alcança um pico em minutos.



SINTOMAS

SENSAÇÃO DE FALTA DE AR OU SUFOCAMENTO

SUDORESE

TREMORES OU ABALOS

CALAFRIOS OU ONDAS DE CALOR

MEDO DE PERDER O CONTROLE OU “ENLOUQUECER”

SENSAÇÃO DE TONTURA

CORAÇÃO ACELERADO



SENSAÇÕES DE IRREALIDADE OU SENSÇÃO DE ESTAR DISTANCIADO DE SI MESMO

TRATAMENTO

É essencial levar em conta a gravidade do quadro clínico ao decidir entre psicoterapia, farmacoterapia ou a combinação delas. Em situações mais sérias, a terapia combinada pode ser a melhor opção (Gusso et al., 2019).



TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO (TOC)

De acordo com a DSM-5, o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) é caracterizado pela presença de obsessões e/ou compulsões que tomam muito tempo do dia. Presença de pensamentos intrusivos, que desencadeiam ansiedade e sofrimento.

OBSESSÕES

pensamentos, impulsos ou imagens recorrentes e persistentes, percebidos como intrusivos e indesejados

COMPULSÕES

comportamentos repetitivos ou atos mentais que a pessoa sente a necessidade de realizar em resposta às obsessões

DIMENSÕES DOS SINTOMAS

**CONTAMINAÇÃO E LIMPEZA:
OBSESSÕES SOBRE CONTAMINAÇÃO LEVAM A COMPULSÕES DE LIMPEZA EXCESSIVA**

**SIMETRIA E ORGANIZAÇÃO:
OBSESSÕES POR SIMETRIA RESULTAM EM COMPULSÕES DE REPETIÇÃO, ORGANIZAÇÃO E CONTAGEM.**



PENSAMENTOS PROIBIDOS OU TABUS: ISSO INCLUI OBSESSÕES AGRESSIVAS, SEXUAIS, RELIGIOSAS E COMPULSÕES ASSOCIADAS

FERIMENTOS: MEDO DE CAUSAR FERIMENTOS A SI MESMO OU A OUTROS, COM COMPULSÕES DE VERIFICAÇÃO RELACIONADAS



TRATAMENTO

De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria, o tratamento psicoterápico de primeira escolha para o TOC é a Exposição com Prevenção de Respostas (EPR), uma técnica da terapia comportamental. A EPR consiste em apresentar estímulos ansiosos combinados com a prevenção de respostas compulsivas, levando à habituação e redução da ansiedade. Pode incluir técnicas cognitivas para corrigir crenças disfuncionais.



Em que locais buscar ajuda?

O SUS oferece um conjunto articulado de ações voltadas para atender pessoas em sofrimento psíquico e vícios. Esse conjunto é oferecido pelo “Serviços da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)”. Aqui são alguns dos pontos em que você pode procurar ajuda:



**UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE/
ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA
FAMÍLIA (UBS/ESF)**

**UNIDADES DE ACOLHIMENTO
(UA)**

**CAPS - CENTRO DE ATENÇÃO
PSICOSSOCIAL**

**SERVIÇO RESIDENCIAL
TERAPÊUTICO (SRT)**

**HOSPITAIS GERAIS E CENTROS
DE CONVIVÊNCIA E CULTURA**

**CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA
VIDA (CVV)**

CONTATO: 188

Site: cvv.org.br



**PROGRAMA DE VOLTA PARA
CASA (PVC), UNIDADES DE
PRONTO ATENDIMENTO (UA),
SAMU**



Mensagem para a comunidade

Queridos leitores,

Queremos dedicar um momento para lhe enviar uma mensagem especial de carinho e apoio. Se você está enfrentando desafios com sua saúde mental, saiba que não está sozinho. Problemas de saúde mental são comuns e podem afetar qualquer pessoa, independentemente de sua história ou situação.

O importante é reconhecer e buscar ajuda. Falar com amigos, familiares ou um profissional de saúde mental sobre o que você está passando pode ser um passo crucial para o seu bem-estar. Existem muitos recursos e tratamentos disponíveis que podem ajudar, incluindo terapia, medicação e práticas de autocuidado.

Não se esqueça de que cuidar de si mesmo é essencial. Estamos aqui para apoiá-lo e juntos podemos superar esses desafios. Sua saúde mental é uma prioridade, e há sempre ajuda disponível.

Com todo o nosso carinho e apoio.

Equipe do projeto Saúde Mental



American Psychiatric Association (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRUNET, A. et al. **Terapia Cognitivo-Comportamental focada no trauma para crianças e adolescentes vítimas de eventos traumáticos**. Revista Brasileira de Psicoterapia, v. 16, n. 1, p. 3–14, 2014.

COLTRI, Flavia. **Agorafobia: o medo que não permite viver o presente**. Jornal da USP, 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/agorafobia-o-medo-que-nao-permite-viver-o-presente/>. Acesso em: 07 jun. 2024.

DE JANEIRO DE, E F. 31. Autoria: Associação Brasileira de Psiquiatria, 2024.

GUSSO G, LOPES JMC. **Tratado de medicina de família e comunidade**. 2a ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

HEIMBERG, R. G. **Current status of psychotherapeutic interventions for social phobia**. Journal of Clinical Psychiatry, v. 62, n. 1, p. 36–42, 2001.

KAZDIN, A. E. **Encyclopedia of psychology volume 3**. Cary, NC, USA: Oxford University Press, 2011.

MARTINS, Fran. **Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão**. Ministério da Saúde. 2022.

MORRIS, C. D.; MIKLOWITZ, D. J.; WAXMONSKY, J. A. **Family-focused treatment for bipolar disorder in adults and youth**. Journal of clinical psychology, v. 63, n. 5, p. 433–445, 2007.

SCHNEIDER, F. R. **Monoamine oxidase inhibitors, seletive serotonin reuptake inhibitors, and other antidepressants in pharmacotherapy**. Washington: American Psychiatric, 1995.

SOUZA, C.M.; Vizzotto M. M. ; Gomes M. B. **Relationship between family violence and post-traumatic stress disorder**. Psicol Saúde Doenças, p. 222-233, 2018.

ZUARDI, Antonio W. **Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada**. Medicina - Ribeirão Preto, v. 50, n. Supl 1, p. 51-55, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v50isupl1.p51-55>. Acesso em: 07 jun. 2024.

