

MEDIDAS QUE PODEM AJUDAR DURANTE ISOLAMENTO,:

Meditação:

- Mindfulness
- Meditação transcendental

Técnicas de relaxamento:

- Respiração alternada
- Respiração consciente
- banhos relaxantes

Atividades Físicas

- yoga
- leitura
- ginástica aeróbica

LOCAIS PARA ATENDIMENTO:

- Disque 188: Central de apoio à vida
- Disque 100: Central de atendimento a mulher
- RAPS - A Rede de Atenção Psicossocial do SUS criou um mapa interativo para identificação de locais e apoio psicológico perto da sua residência.



Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Faculdade de Enfermagem
Sub-Área Promovendo e Recuperando
a Saúde Mental II
Prof(a): Janaína M. G. Fabri
Prof(a): Dra. Eliane Ramos Pereira
Prof(a): Dra. Rose Mary C. R. Andrade Silva

Alex Tobi
Emanuelly Suzart
Ingredi Marven
Isabele Nascimento
Jovita Vianna
Sarah Pedrosa
Thaysa Machado

REFERÊNCIAS:

- MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo Cesar. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudo de Psicologia (Campinas)*, v.37, 2020.
- NEVES, Úrsula. A relação dos brasileiros com a saúde mental está mudando?. *Pebmed*, 2020. Disponível em: <<https://pebmed.com.br/a-relacao-dos-brasileiros-com-a-saude-mental-esta-mudando/>>. Acesso em: 31 de março de 2021.
- FIOCRUZ. *PenseSUS : Saude mental*. Disponível em :< <https://pensesus.fiocruz.br/saude-mental>> Acesso em : 31 de março de 2021.
- ALISSON,Elton.Pesquisa identifica grupos vulneráveis a transtorno mentais .*Exame*,2018. <https://exame.com/ciencia/pesquisa-identifica-grupos-vulneraveis-a-transtornos-mentais/> Acesso em 31 de março de 2021
- BRASIL, Bibliotecac Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. *Ansiedade*, 2011. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html#:~:text=Os%20transtornos%20de%20ansiedade%20s%C3%A3o,a%20pessoa%20se%20sentir%C3%A1%20imobilizada>. Acesso em: 01 de abr. 2021.



SAÚDE MENTAL DO ADULTO

O QUE É TRANSTORNO MENTAL?

O transtorno mental é uma disfunção da atividade cerebral que pode afetar o humor, o comportamento, o raciocínio, a forma de aprendizado e maneira de se comunicar de um indivíduo.

ALGUNS TRANSTORNOS MENTAIS ?

Ansiedade:

O transtorno de ansiedade trata-se de uma condição psíquica caracterizada pela preocupação excessiva e constante, marcada pela sensação de medo e estresse.

Depressão:

A depressão é um transtorno afetivo que se caracteriza por uma tristeza intensa e de longa duração.

Dependência química:

A dependência química é um transtorno mental caracterizado por um grupo de sinais e sintomas decorrentes do uso de drogas.

Transtorno Obsessivo Compulsivo - TOC:

O Transtorno Obsessivo Compulsivo é um transtorno psíquico caracterizado por respostas compulsivas, obsessões, ansiedade generalizada e preocupações excessivas.

Esquizofrenia:

Um distúrbio que afeta a capacidade da pessoa de pensar, sentir e se comportar com clareza. A esquizofrenia é caracterizada por experiências que parecem não ter contato com a realidade.

Transtorno de humor:

É um transtorno que se caracteriza pela alternância de humor: ora ocorrem episódios de euforia, ora de depressão, com períodos intercalados de normalidade.

ALGUNS SINAIS DE TRANSTORNOS MENTAIS ?

- Tristeza;
- Desânimo persistente;
- Baixa autoestima;
- Sentimento de inutilidade;
- Perda de interesse em atividades que antes apreciava;
- Mudança de apetite;
- Ganho ou perda de peso;
- Insônia;
- Dormir em excesso;
- Perda de energia ou fadiga acentuada;
- Irritabilidade
- pensamentos acelerados
- gastos excessivos

GRUPOS MAIS AFETADOS.

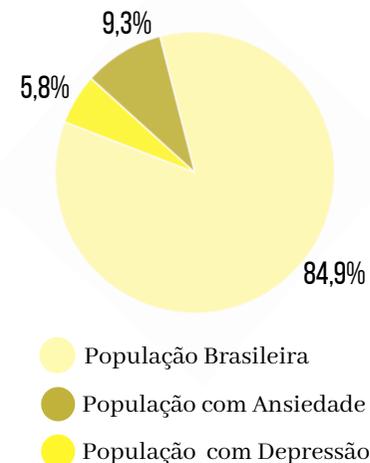
Os grupos normalmente mais atingidos pelos problemas mentais incluem as minorias étnicas e moradores de áreas com baixos indicadores socioeconômicos, com condições precárias de moradia e saneamento.

Todavia, no contexto da pandemia os mais atingidos são os grupos que lidam com desemprego, divisão assimétrica das tarefas domésticas

DADOS ESTATÍSTICO:



Um em cada quatro adultos pode ser diagnosticado com transtornos mentais.



Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), o Brasil é o país com maior número de pessoas ansiosas no mundo, 9,3% da população é ansiosa e 5,8% dos brasileiros sofrem depressão.

SAÚDE MENTAL X COVID-19

O isolamento social proporcionado pela Covid-19, vem afetando a qualidade de vida e saúde da população, sobretudo daquelas em situações de vulnerabilidade social e econômica. A saúde mental é a que mais vem sendo atingida pelos impactos causados pela pandemia, e o número de diagnosticados com algum transtorno psíquico vem crescendo demasiadamente durante os últimos semestres. As redes de apoio relacionadas a temática são cruciais para o enfrentamento da doença e suas consequências e visam assegurar garantia do cuidado e assistência para aqueles em sofrimento psíquico durante o período de isolamento. O Sistema Único de Saúde possui a Rede de Atenção Psicossocial e busca melhor atender aqueles com transtornos mentais. Portanto, se você identificou alguns dos sintomas descritos neste foder, não tenha medo e vergonha de procurar atendimento. Lembre-se: VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO(A)