

# SINAIS DE ALTERAÇÕES MENTAIS:

- Alterações do sono, apetite, comportamento e concentração ou aparecimento de pensamentos intrusivos.
- Isolamento, falta de interesse em se comunicar com parentes e amigos ou realizar atividades prazerosas.
- Sentimentos de desesperança, tédio, medo ou insegurança e choro fácil.
- Raiva, frustração, agressividade e irritabilidade frequentes ou impaciência e oposição.
- Surgimento ou a piora de tiques motores, e problemas de fluência na comunicação (como gagueira).
- Pesadelos e dificuldade para controlar as necessidades fisiológicas.
- Sinais leves de estresse em adolescentes que não costumam apresentar tal comportamento.
- Desenvolvimento ou recaídas de transtornos mentais por dificuldade em acessar serviços de saúde mental.

## ONDE BUSCAR AJUDA?

Em casos de transtornos mentais, ajuda psicológica é essencial para a recuperação do bem-estar do indivíduo. Seguem algumas redes de apoio gratuitas:

- **Pode falar (UNICEF)**  
<https://www.podefalar.org.br/>
- **Centro De Valorização à Vida (CVV)**  
DISQUE 188  
<https://www.cvv.org.br/>
- **ESPAÇO DE ESCUTA E APOIO (Núcleo Syntese)**  
<http://nucleosyntese.com.br/espaco-de-escuta-e-apoio/#>
- Em caso de urgências:  
192 - SAMU  
193 - CORPO DE BOMBEIROS



## GRUPO

Patrick Alvin  
Laura Queiroz  
Lorena Lima  
Rute Rose  
Thamires Fernandes  
Thayani Campos  
Thays Pacheco

**Professora orientadora:**  
Janaína Mengal Gomes Fabri  
Eliane Ramos Pereira  
Rose Mary C. R. Andrade Silva

## REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde (ed.). Saúde mental. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z-1/s/saude-mental>. Acesso em: 31 mar. 2021.

BRASIL. PENSESUS. Saúde mental. Disponível em: <https://pensesus.fiocruz.br/saude-mental>. Acesso em: 31 mar. 2021.

BRASIL. Jovens e Saúde Mental em um Mundo em Mudança: tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2018, comemorado em 10/10. **Ministério da Saúde**, 2018. Disponível em: <<http://bvsm.sau.gov.br/ultimas-noticias/2800-jovens-e-saude-mental-em-um-mundo-em-mudanca-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2018-comemorado-em-10-10>>. Acesso em: 31 de março de 2021.

BRASIL. Ministério da saúde. Portal Fiocruz: **Saúde mental dos adolescentes no contexto digital da pandemia**. 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/print/81110>.

HOSPITAL SANTA MÔNICA (São Paulo) (org.). Impacto da tecnologia na saúde mental dos jovens: um sinal de alerta. 2019. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/impacto-da-tecnologia-na-saude-mental-dos-jovens-um-sinal-de-alerta/>. Acesso em: 29 mar. 2021

FIOCRUZ BRASÍLIA (Brasília). Nova cartilha de saúde mental aborda crianças na pandemia. 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/nova-cartilha-de-saude-mental-aborda-criancas-na-pandemia>. Acesso em: 29 mar. 2021.

SAÚDE MENTAL

DO ADOLESCENTE

NA PANDEMIA



## O QUE É SAÚDE MENTAL?

Segundo a OMS 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 para a sua comunidade".

Dentre os distúrbios que geram alteração na saúde mental citam-se a depressão, ansiedade, transtorno afetivo bipolar e transtorno obsessivo compulsivo.

É importante salientar que transtornos mentais **não** são "frutos da imaginação" e, mediante acompanhamento, **não** são incapacitantes. Portanto, **não** justificam qualquer tipo de **desrespeito** ou **preconceito**.



## ADOLESCÊNCIA E A SAÚDE MENTAL.

A adolescência é uma fase de mudança marcada pela pressão social, aumento da autonomia e responsabilidade, o que contribui para a iminência de algumas doenças psicossomáticas.

Segundo pesquisa realizada em 2018, metade de todas as doenças mentais começam aos 14 anos, mas na maioria dos casos não são detectadas ou tratadas. Além disso, a depressão e o suicídio são, respectivamente, a terceira e a segunda principal causa de morte entre os jovens de 15 a 29 anos.

Atribui-se ainda grande responsabilidade pelo desenvolvimento de transtornos mentais à era digital! Adolescentes passam mais da metade do seu dia "navegando" na internet e as consequências do seu uso são perceptíveis no aumento da vulnerabilidade, exposição, alteração da autoestima, solidão e cansaço mental.

Dados aos fatos, é necessária uma maior discussão sobre saúde mental entre os jovens desde a formação escolar, pois são os maiores afetados e os maiores consumidores de terapias.

## A SAÚDE MENTAL E A PANDEMIA DA COVID-19.

De acordo com a pesquisa realizada pela Unicamp, Fiocruz e UFMG, a pandemia da COVID-19 acarretou mudanças nos seguintes aspectos da vida dos adolescentes:

- Piora no estado de ânimo.
- Aumento do consumo de alimentos não saudáveis.
- Diminuição da prática de atividade física.
- Falta de concentração com o ensino à distância.
- Aumento do sentimento de tristeza.

Por conta da maturação cerebral e dos acontecimentos da vida, os adolescentes não possuem capacidade mental para sustentar o turbilhão de emoções. A experiência da pandemia gerou então um sentimento de medo, ansiedade e insegurança, exacerbados pela falta de interação social, fontes de prazer, satisfação, autoestima e uso contínuo dos meios tecnológicos. Essas situações causaram o aumento de distúrbios psiquiátricos, depressão e desmotivação.

