

# SAÚDE MENTAL: QUALIDADE DE VIDA E BEM ESTAR







GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ  
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ-UEPA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

## **Cartilha para promoção de Qualidade de Vida e Bem-estar**

### **Organização:**

**Lívia de Aguiar Valentim**  
**Maria Rita Fialho do Nascimento**  
**Leanna Silva Aquino**  
**Josiane dos Santos Carmo**  
**Juliane Santos Nascimento**

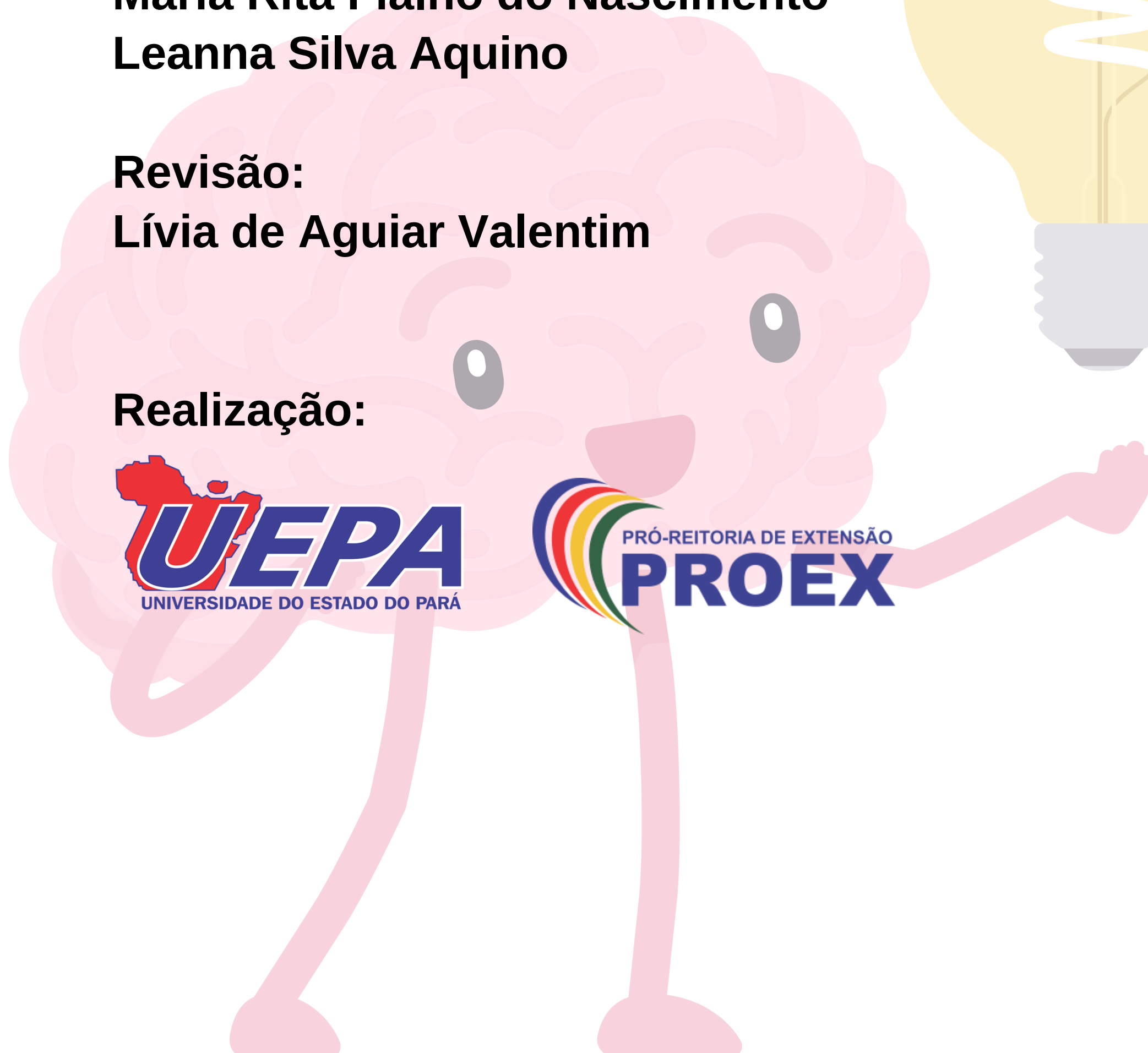
### **Elaboração:**

**Maria Rita Fialho do Nascimento**  
**Leanna Silva Aquino**

### **Revisão:**

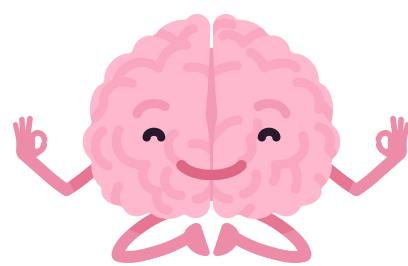
**Lívia de Aguiar Valentim**

### **Realização:**



# O QUE É SAÚDE MENTAL?

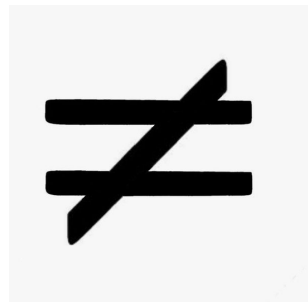
De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental não deve ser entendida como mera ausência de doença. Pode ser compreendida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo acredita em suas habilidades, consegue lidar com as dificuldades da vida cotidiana, é capaz de trabalhar produtivamente e contribuir com o meio social em que está inserido.



## VOCÊ SABIA QUE EXISTEM POLÍTICAS PÚBLICAS VOLTADAS PARA A SAÚDE MENTAL?

A Política Nacional de Saúde Mental abrange estratégias e diretrizes implementadas pelo Ministério da Saúde com a finalidade de direcionar a assistência às pessoas com necessidades de tratamento e cuidados específicos em Saúde Mental, cujo objetivo é promover uma maior integração social, fortalecer a autonomia, o protagonismo e a participação social do indivíduo que apresenta transtorno mental (BRASIL, 2001).

# SOFRIMENTO MENTAL



# TRANSTORNO MENTAL

O sofrimento mental é uma experiência humana universal. Na vida, inevitavelmente, passamos por situações difíceis como perdas, separações, frustrações ou mesmo uma discussão com um colega de trabalho. Nesses casos, podemos sentir tristeza, angústia, ansiedade e até raiva. Esses exemplos descrevem sintomas que podem ser leves e passageiros, sem comprometer nosso desempenho, nem causar transtornos em nossas vidas.



A incapacitação e o sofrimento não são iguais para todos. Eles dependem da dinâmica da pessoa e de seu contexto no ambiente escolar, familiar e social que se integra. Estamos falando de um transtorno mental, quando o sofrimento se intensifica e se prolonga de modo a interferir em nosso funcionamento e comprometendo nosso desempenho, causando transtornos em nossas vidas.



# SAIBA RECONHECER OS TRANSTORNOS

## INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Os transtornos mentais mais comuns na infância e na adolescência são os do neurodesenvolvimento. Esses transtornos geralmente aparecem cedo, antes da criança ingressar na escola. São exemplos:

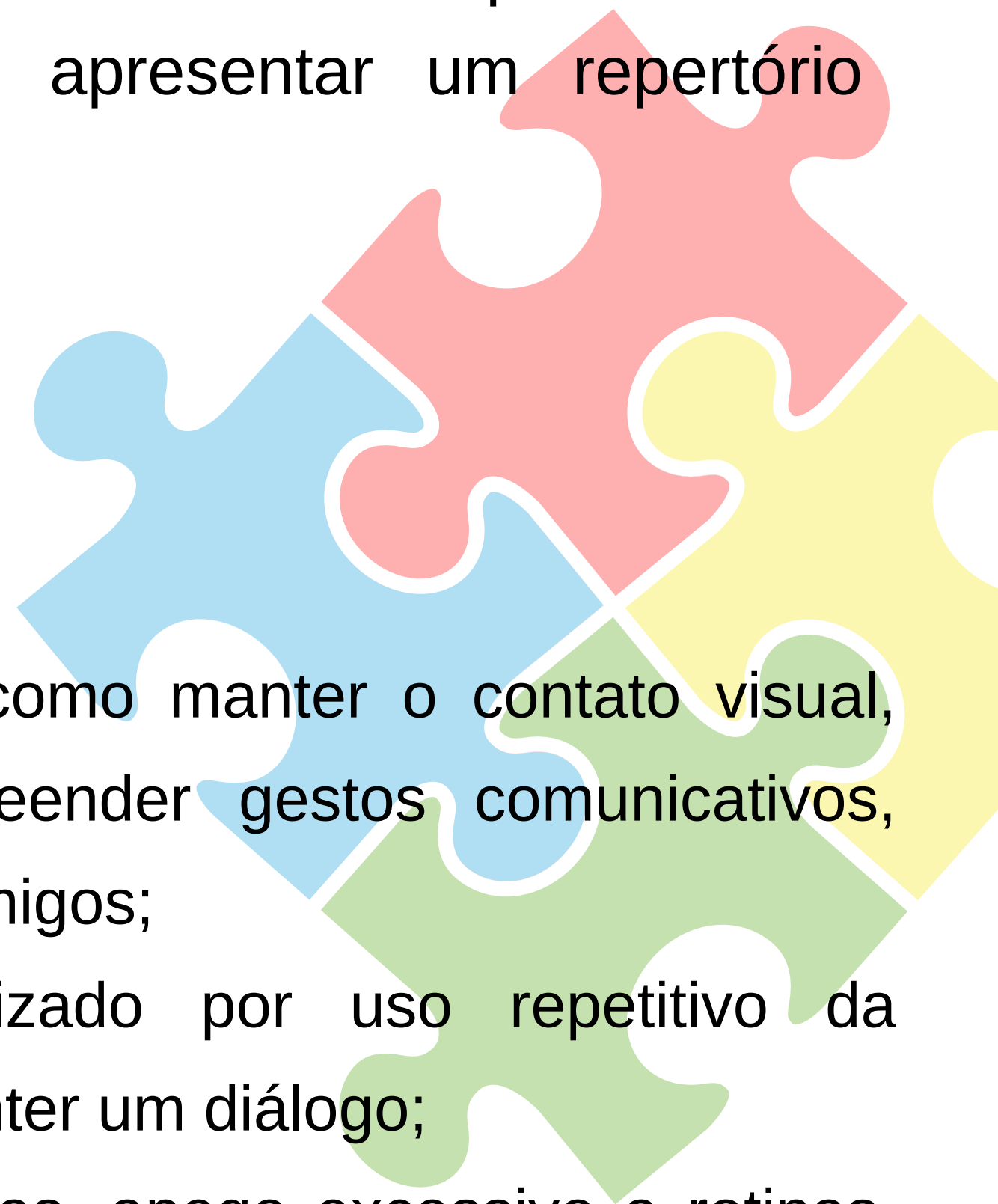
### TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)

É um distúrbio do neurodesenvolvimento caracterizado por desenvolvimento atípico, manifestações comportamentais, déficits na comunicação e na interação social, padrões de comportamentos repetitivos e estereotipados, podendo apresentar um repertório restrito de interesses e atividades.



#### SINAIS DE ALERTA

- Dificuldade para interagir socialmente, como manter o contato visual, identificar expressões faciais e compreender gestos comunicativos, expressar as próprias emoções e fazer amigos;
- Dificuldade na comunicação, caracterizado por uso repetitivo da linguagem e dificuldade para iniciar e manter um diálogo;
- Alterações comportamentais, como manias, apego excessivo a rotinas, ações repetitivas, interesse intenso em coisas específicas e dificuldade de imaginação.





## TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE (TDAH)

É um transtorno neurobiológico, de causas genéticas, que aparece na infância e frequentemente acompanha o indivíduo por toda a sua vida.



### PRINCIPAIS SINTOMAS

- Desatenção;
- Hiperatividade/impulsividade;
- Esquecimento;
- Dificuldade de organização e planejamento.



## NA VIDA ADULTA

### DEPRESSÃO

Transtorno mental caracterizado por humor deprimido ou acentuada redução do prazer e do interesse em quase todas as atividades, por um período mínimo de 2 semanas.



### SINAIS E SINTOMAS

- Humor deprimido pela maior parte do dia;
- Falta de motivação e esperança;
- Sentimento de angústia;
- Insônia ou hipersonia;
- Problemas com a autoestima, normalmente ficando baixa;
- Sentimento de culpa, arrependimento e auto culpa.





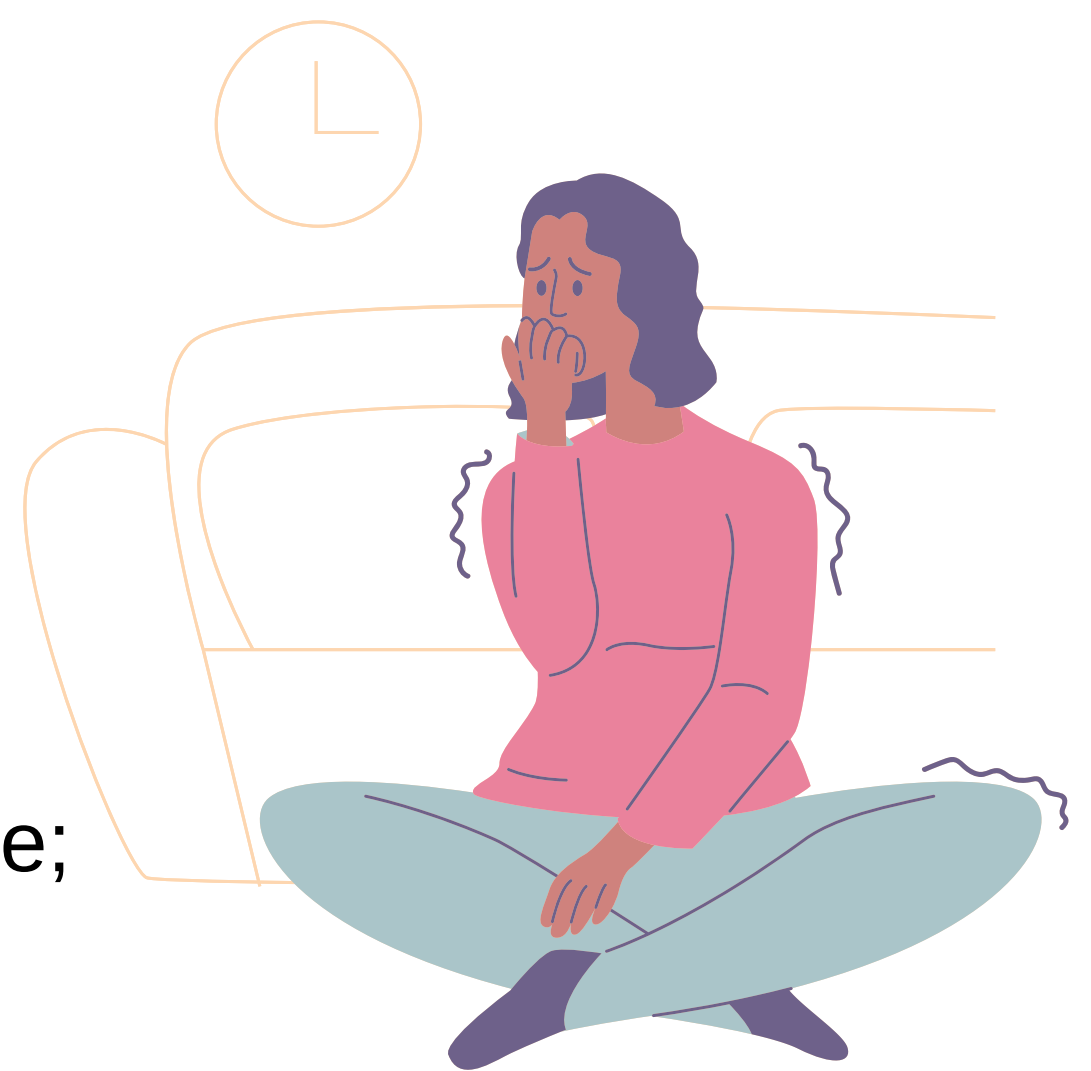
## TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

É um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo.



### PRINCIPAIS SINTOMAS

- Irritabilidade;
- Taquicardia;
- Suor nas mãos e em áreas sensíveis;
- Tremores;
- Exaustão;
- Dificuldade de respirar adequadamente;
- Dificuldades de concentração;
- Problemas relacionados ao sono.



## ESQUIZOFRENIA

Por ser de origem psicótica, a esquizofrenia ocasiona fuga da realidade por parte de seu portador, de maneira a ocorrer alucinações e delírios.



### PRINCIPAIS SINTOMAS

- Alucinações táteis, visuais, auditivas, olfativas, gustativas e sinestésicas;
- Delírios;
- Perda de motivação;
- Dificuldade de concentração;
- Embotamento afetivo;



# TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR

O transtorno bipolar se caracteriza pela alteração de humor entre um estado eufórico e outro estado mais deprimido, contudo, na maioria dos casos há uma predominância de um estado sobre o outro.

## QUAIS OS TIPOS?



**Episódio Maníaco:** Estado de humor elevado, expansivo ou irritável que dura ao menos 1 semana. Gastos excessivos levando a dívidas, aumento de energia, hipersexualidade, fala muito e de forma rápida, diminuição importante da necessidade do sono

**Episódio Hipomaníaco:** com duração de pelo menos 4 dias, é semelhante ao episódio maníaco, exceto por não ser grave o suficiente para causar comprometimento no funcionamento social ou ocupacional

**Episódio Depressivo:** Similar à depressão convencional, é caracterizado por tristeza, falta de energia e motivação, além de perda de interesse em atividades cotidianas.



# NOS IDOSOS

## VOCÊ CONHECE AS SÍNDROMES DEMENCIAIS?

As síndromes demenciais são caracterizadas pelo declínio progressivo de funções neurocognitivas, sobretudo da memória, havendo interferência na vida social e funcional do idoso. Exemplo:

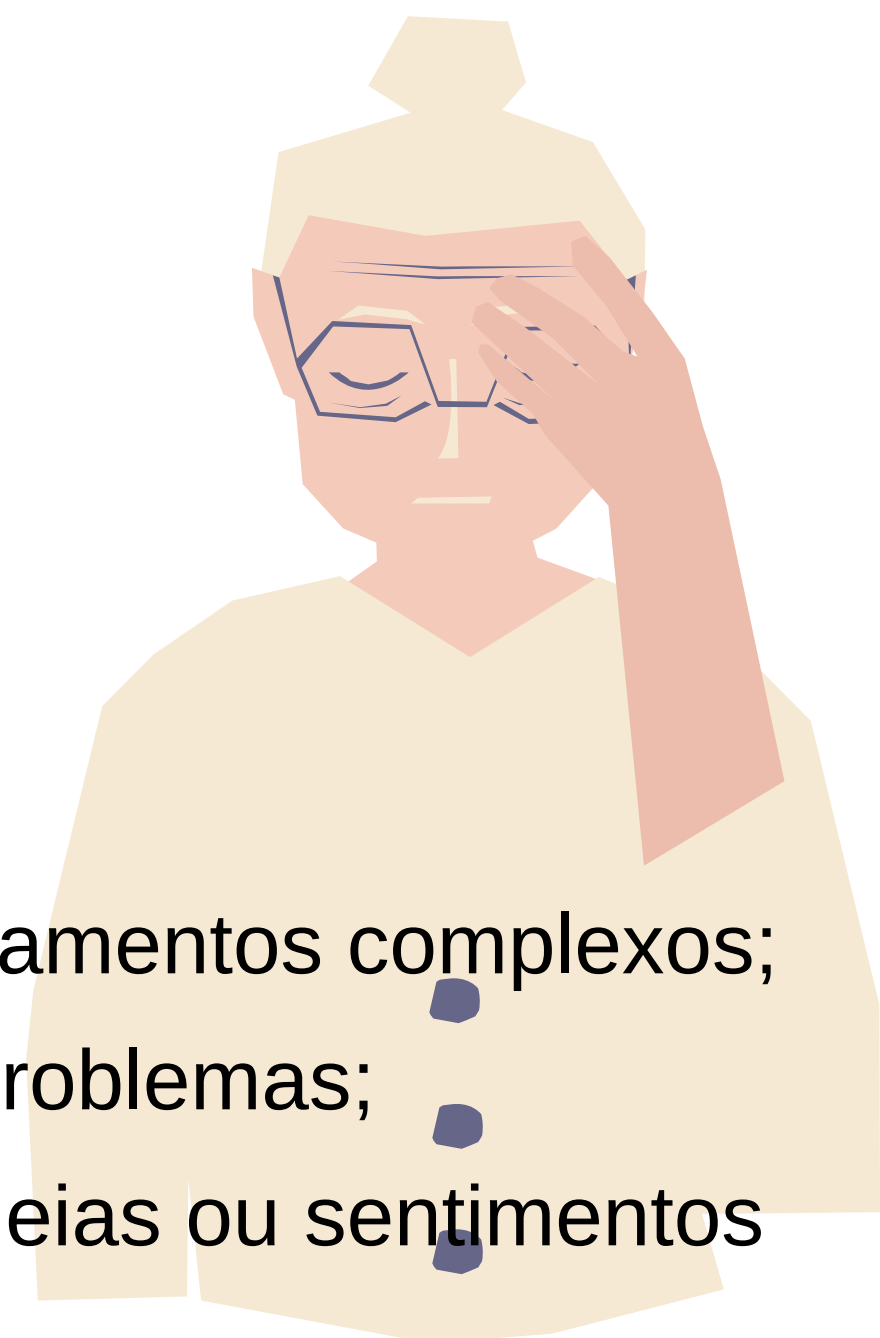
### ALZHEIMER

É um transtorno neurodegenerativo progressivo e fatal que se manifesta pela deterioração cognitiva e da memória, comprometimento progressivo das atividades de vida diária e uma variedade de sintomas neuropsiquiátricos e de alterações comportamentais.



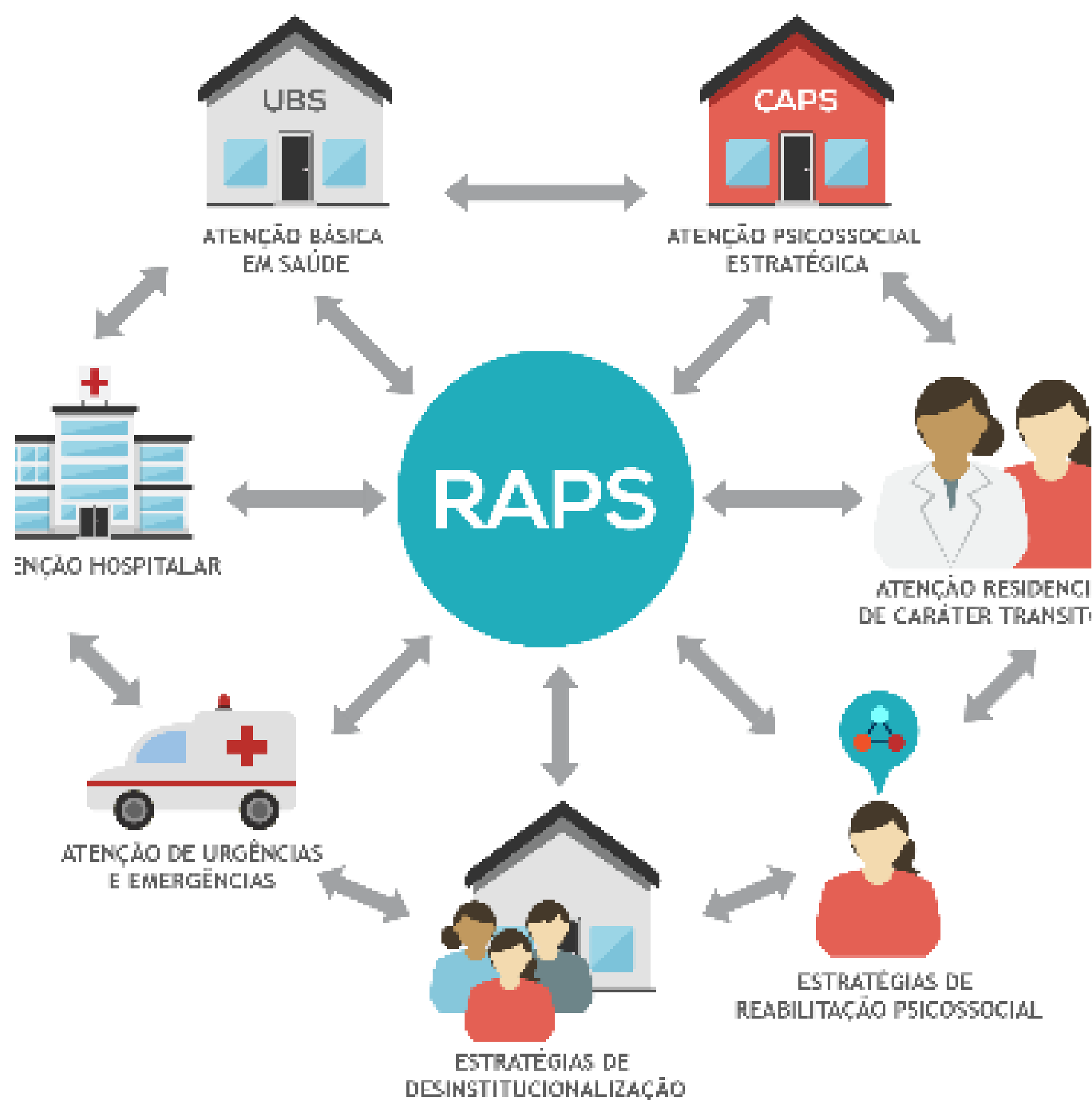
### PRINCIPAIS SINTOMAS

- Falta de memória para acontecimentos recentes;
- Repetição da mesma pergunta várias vezes;
- Dificuldade para acompanhar conversações ou pensamentos complexos;
- Incapacidade de elaborar estratégias para resolver problemas;
- Dificuldade para encontrar palavras que expressem ideias ou sentimentos pessoais;
- Irritabilidade, suspeição injustificada, agressividade, passividade, interpretações erradas de estímulos visuais ou auditivos, tendência ao isolamento.



# ONDE DEVO PROCURAR AJUDA?

A ajuda poderá ser buscada por intermédio dos serviços organizados de forma articulada nos diferentes municípios que compõem a **Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)**.



A rede de cuidados em saúde mental pressupõe um conjunto de dispositivos do SUS que tem a intencionalidade de atender as pessoas em sofrimento mental, com transtornos mentais ou uso abusivo de álcool e outras drogas, ofertando uma atenção psicossocial.

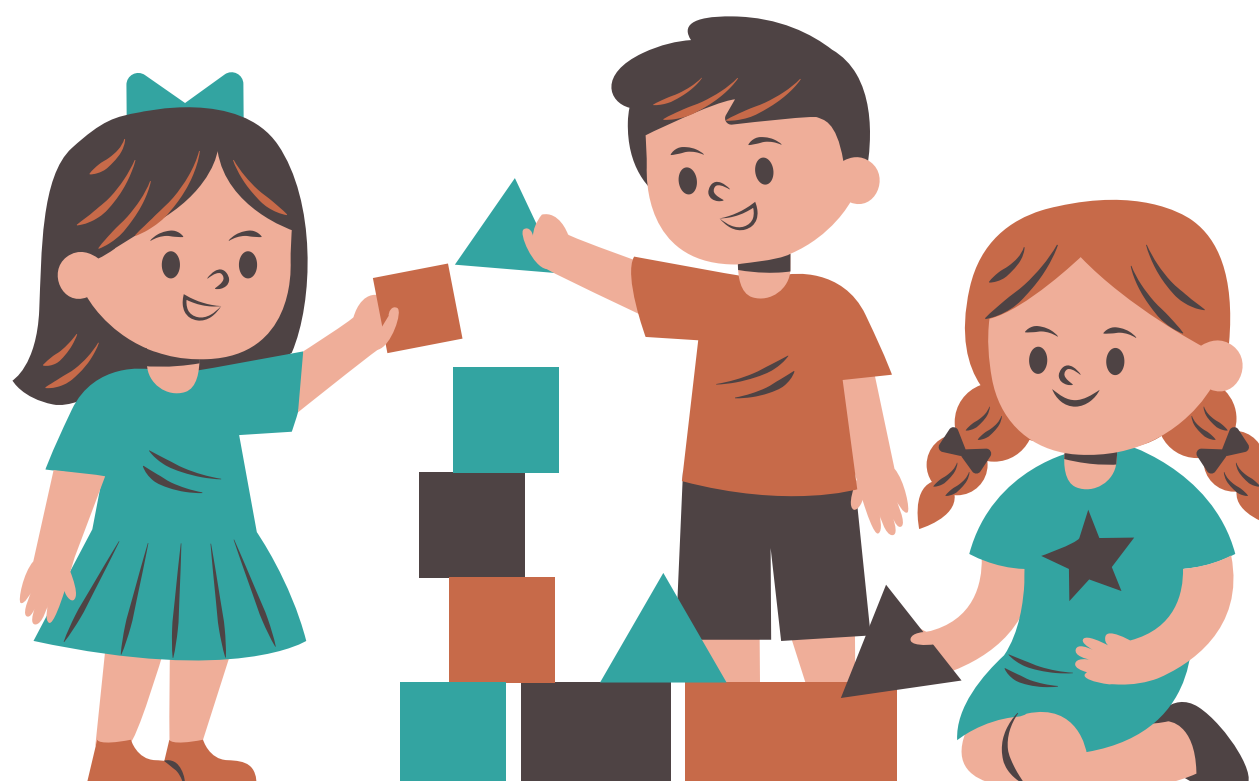


# PAPEL DA FAMÍLIA/COMUNIDADE

A família deve ser considerada como ator social indispensável para a efetividade da assistência psiquiátrica e entendida como um grupo com grande potencial de acolhimento e ressocialização de seus integrantes



A escola e toda comunidade devem incentivar atividades de grupo que estimulem o convívio social, a troca de experiências e o compartilhamento de emoções e sentimentos. A prática de esportes também contribui positivamente.



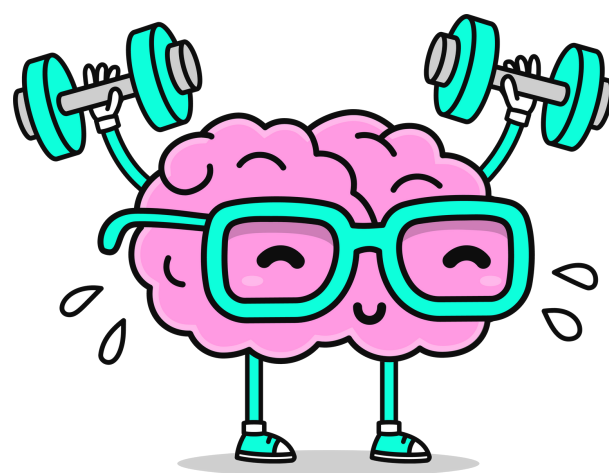
# VOCÊ SABE A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA?

- Prevenção e diminuição de problemas cardiovasculares;
- Auxílio no controle da diabetes e artrites, entre outras doenças;
- Fortalecimento muscular;
- Manutenção da densidade óssea.
- Bem-estar físico e mental;
- Melhora do equilíbrio e a coordenação motora;
- Melhora a flexibilidade e a força.

## QUAL O TEMPO DE UMA ATIVIDADE FÍSICA?

Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais, melhor.

PELO MENOS  
60MIN POR DIA



No mínimo 3 vezes por semana, sempre respeitando seu ritmo e limite.

## ROUPA ADEQUADA PARA A ATIVIDADE FÍSICA:

É preciso escolher roupas leves e que garantam uma boa ventilação.

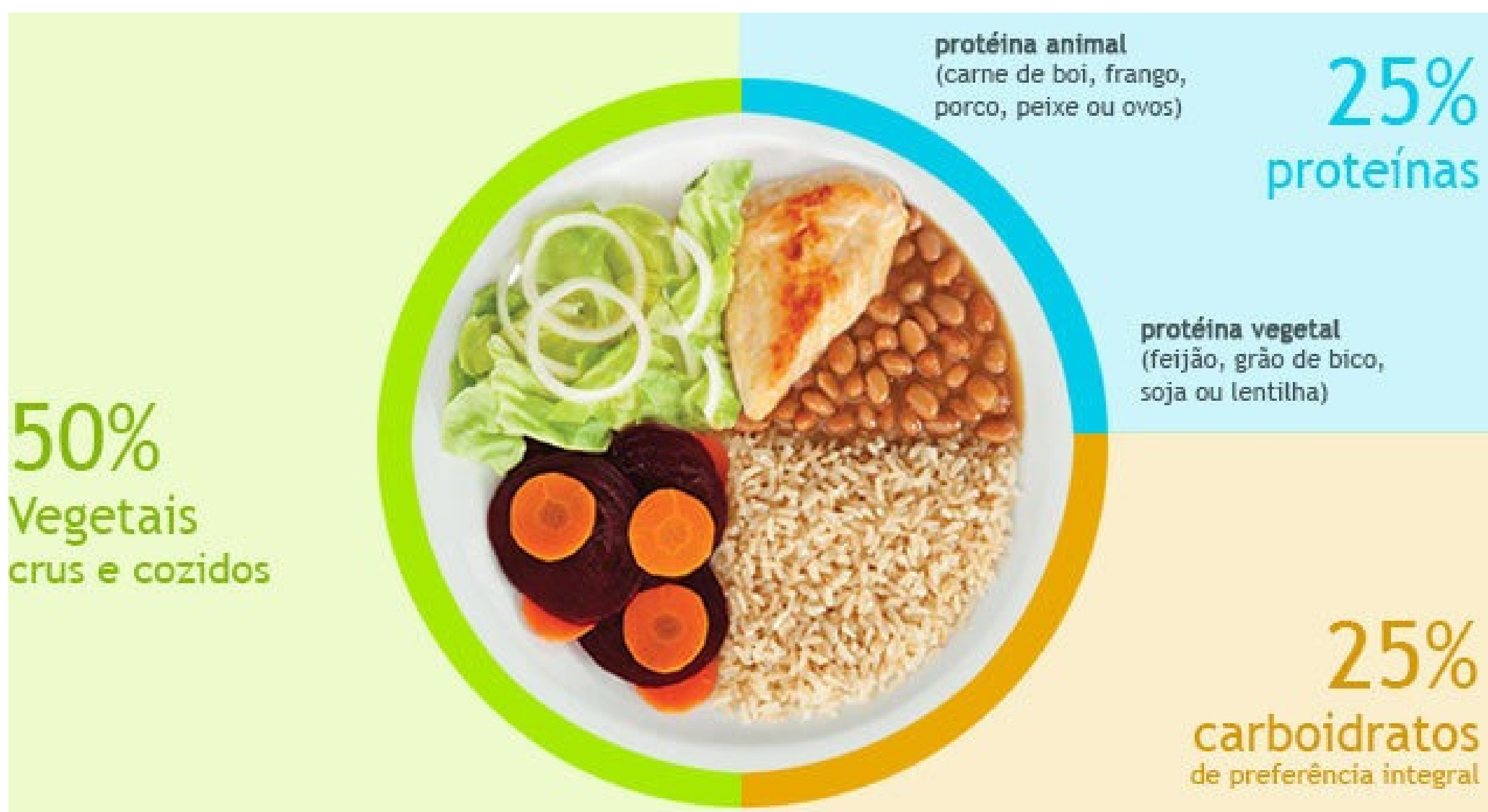
## CALÇADOS APROPRIADOS:

O tênis precisa ter um bom amortecimento, para evitar lesões, devem ser flexíveis para facilitar o movimento dos pés e ser indicado para a sua prática esportiva.



# COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

É simples! Preencha a metade do prato com verduras e legumes crus e/ou cozidos. A outra metade, divida em dois e preencha 1/4 do prato com alimentos ricos em proteína animal e vegetal e o outro 1/4, com fontes de carboidratos.



Uma dieta balanceada ajuda o paciente a fazer mudanças em seus hábitos alimentares, favorecendo o melhor controle metabólico do peso corporal, da pressão arterial e bons níveis glicêmicos além de melhorar a qualidade de vida!

## REFERÊNCIAS:

BRASIL ESCOLA. Alimentação saudável. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/saude-na-escola/alimentacao-saudavel.htm>. Acesso em: 15 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Organização da RAS no âmbito do SUS. Portaria nº 4.279/10. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/prt4279\\_30\\_12\\_2010.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/prt4279_30_12_2010.html)> Acesso em: 6 set. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Doença de Alzheimer. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/alzheimer>. Acesso em: 09 set. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade - TDAH. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/transtorno-do-deficit-de-atencao-com-hiperatividade-tdah/>. Acesso em: 08 set. 2023

Organização Pan-Americana da Saúde. Transtornos Mentais. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>. Acesso em: 05 set. 2023.



# NÃO DEIXE A SAÚDE MENTAL PARA DEPOIS, ELA IMPORTA! VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

1. Pratique atividade física regularmente
2. Mantenha uma alimentação equilibrada
3. Aproveite passeios ao ar livre com a família e amigos
4. Ajuste sua rotina a noite para dormir melhor
5. Reserve um tempo para fazer coisas que gosta
6. Converse sobre seus sentimentos com alguém de sua confiança
7. Não deixe de procurar ajuda profissional, se necessário

