

10 ILUMINAÇÕES SOBRE SAÚDE MENTAL



INFORMAÇÃO E EMPATIA PARA MAIS QUALIDADE DE VIDA



Inspirados pela campanha SETEMBRO AMARELO de prevenção ao suicídio, criamos esta REVISTA com a intenção de trazer informação sobre SAÚDE MENTAL, incentivando o BEM-ESTAR e a qualidade de vida dos nossos colaboradores e parceiros.

Para isso, contamos com duas FONTES ESPECIALISTAS e dividimos o conteúdo em 10 TÓPICOS, que serão os nossos pontos de luz nesta rápida jornada de (auto) conhecimento e de prevenção.

Leia "no seu tempo" e compartilhe com quem quiser, equipe *Confecções T. Christina*.

1.
Saúde mental e sua importância

2.
Por que os transtornos mentais ainda são temas tabus?

3.
Informação e empatia

4.
O corpo avisa que a cabeça não está bem

5.
Quando e como pedir ajuda?

6.
Como falar com os filhos sobre saúde mental?

7.
Depressão, um capítulo à parte

8.
Previna-se: autoconhecimento e autocuidado

9.
Linhas de terapia e tratamentos para a mente

10.
Onde buscar apoio ou acompanhamento profissional acessível?

COLABORAÇÃO



Patricia Cirillo psiquiatra, pós-doutorada na Harvard, professora universitária. Especialista em qualidade de vida com abordagem sobre caminhos para uma vida mais leve, simplificada e positiva.



Patrícia Nunes Fernandes, psicanalista e psicóloga filiada ao Instituto Winnicott. Especialista em saúde mental da família. Atende adolescentes, adultos, idosos e grupos.



1.SAÚDE MENTAL E SUA IMPORTÂNCIA

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual a pessoa usa suas próprias habilidades para se recuperar do estresse rotineiro, para ser produtivo e contribuir com a comunidade.

Para Freud (o “pai da psicanálise”), o sujeito saudável é aquele que é capaz de amar e trabalhar.

A mente e o corpo são conectados. Dessa forma, manifestamos nossas emoções fisicamente, da mesma forma que problemas no corpo podem interferir na mente. Quando isso ocorre, pode afetar a qualidade de vida.

Saúde mental, portanto, é SAÚDE!

2. POR QUE OS TRANSTORNOS MENTAIS AINDA SÃO TEMAS TABUS?

A vida social exige funcionalidade, crescemos assistindo nos filmes os transtornos mentais retratados como loucura sempre de forma caricata. Assim, evitamos olhar para as questões mentais com a devida atenção.

Estigma, preconceitos e medos afastam qualquer possibilidade de tratamento.

Quem já ouviu “Doença mental é falta do que fazer”? Quando não temos conhecimento sobre a importância da saúde mental, cuidar das emoções parece um luxo no meio de tantas outras urgências.

Porém, vivemos no país mais ansioso do mundo e com uma das maiores prevalências de depressão. ¼ da população tem, teve ou terá depressão, segundo uma pesquisa recente da Associação Brasileira de Psiquiatria.

3. INFORMAÇÃO E EMPATIA

Falar (e ouvir) sobre questões emocionais deveria ser mais natural. A conversa é uma das principais formas de evitar problemas maiores, até mesmo o suicídio. O primeiro passo para um tratamento adequado é quebrar preconceitos, aceitar que precisamos de ajuda ou compreender que alguém precisa de ajuda.

Atentos, podemos nos proteger coletivamente.

Pessoas que estão sofrendo podem se isolar demais, abusar de substância entorpecentes, mudar de comportamento radicalmente, apresentar irritabilidade, ter insônia, perda de interesse pelas atividades usuais, aparentar tristeza e prostração.... o corpo fala, as atitudes e até as palavras e ainda existem situações silenciosas como em alguns tipos de depressão.

Temos muitas formas de perceber a existência das doenças mentais, por isso a informação é importante. Assim como a empatia, para acolhermos quem não está bem sem julgamentos e com responsabilidade sugerindo cuidados profissionais.

"A EMPATIA PODE ACONTECER QUANDO NOS LIVRAMOS DOS PRECONCEITOS E ESTIGMAS EM RELAÇÃO ÀS DOENÇAS E AOS DOENTES. ALÉM DISSO, ELA É UMA FORTE ALIADA NO COMBATE DESSE GRANDE SOFRIMENTO",

PATRÍCIA NUNES FERNANDES.



4.O CORPO AVISA QUE A CABEÇA NÃO ESTÁ BEM

Nossa história pessoal também é registrada fisicamente. Sentimentos são percebidos porque temos um corpo.

Sabemos que estamos angustiados porque temos reações físicas como o aperto no peito, a vontade de chorar. Até as gargalhadas ou o frio na barriga e mesmo a impossibilidade de rir nos contam sobre as nossas emoções. Medo, euforia e ansiedade aceleram nossos batimentos cardíacos e fazem as pernas tremerem involuntariamente.

Contraturas musculares, gastrite, pressão alta e alergias na pele também podem ser sintomas físicos de questões psíquicas não trabalhadas.

O excesso de estresse reduz a imunidade e passamos a adoecer com muita frequência.

Sim, o corpo fala e às vezes, grita!

"NÃO PRECISAMOS ESTAR PÉSSIMOS PARA PROCURAR AJUDA. O AUTOCONHECIMENTO NOS INDICA QUANDO ALGO NÃO VAI BEM, POIS SABEMOS COMO É O NOSSO "NORMAL". O IDEAL É BUSCAR APOIO PROFISSIONAL PARA UM ACOMPANHAMENTO REGULAR, EVITANDO CRISES MAIS AGUDAS",

PATRÍCIA NUNES FERNANDES.



5. QUANDO E COMO PEDIR AJUDA?

Naturalmente temos flexibilidade para lidar com as nossas emoções, mas quando não conseguimos mudar de estado emocional com as próprias forças ou temos sintomas persistentes, que duram por mais de duas semanas, é preciso procurar ajuda.

Quando a nossa condição emocional passa a atrapalhar a vida diária, nosso trabalho e relações, é sinal de que não estamos saudáveis.

Pedir ajuda, conversar com amigos, familiares ou com colegas de trabalho que inspiram confiança pode ser o início de um tratamento adequado, já que em muitos casos quem percebe que precisamos de ajuda é alguém próximo. Quando isso não for suficiente, devemos procurar profissionais da área como psicólogos e médicos psiquiatras.

"QUANDO COMPARTILHAMOS
UMA DOR, ALIVIAMOS NOSSO
CORAÇÃO E GANHAMOS UMA
SEGUNDA CHANCE. PORTANTO,
PEÇA AJUDA, NÃO SE CALE. VOCÊ
NÃO PRECISA LIDAR COM TUDO
SOZINHO",

PATRICIA CIRILLO.



6.COMO FALAR COM OS FILHOS SOBRE SAÚDE MENTAL?

“Engole o choro”, “Homem não chora”, “Para de frescura” são frases que influenciam a nossa vida. Aprendemos a negar o sofrimento como se ele não existisse.

Validar os sentimentos das crianças e adolescentes é criar uma relação íntima na qual a expressão das emoções é livre e encontra acolhimento.

Quando o comportamento do filho demonstra tristeza, chame para o diálogo com carinho. Isso traz confiança para que ele fale como está se sentindo.

As emoções devem estar na educação diária dos jovens com o exemplo de adultos responsáveis que também assumem seus problemas. É importante não subestimar a capacidade da criança de entender situações delicadas.

Mais do que falar sobre o assunto com os filhos, é importante dar espaço para os sentimentos aparecerem e serem nomeados.

7. DEPRESSÃO, UM CAPÍTULO À PARTE

A depressão é um transtorno psiquiátrico com diferentes níveis; do mais leve e silencioso até o que faz uma pessoa não levantar da cama e perder a vontade de viver.

É uma das principais doenças mentais associadas ao suicídio e que precisa de diagnóstico médico e tratamento.

Pode se manifestar de várias maneiras como: tristeza profunda, perda de interesse e prazer, alteração do sono e do apetite, fadiga, pessimismo, baixa autoestima, dificuldade de tomar decisão, irritabilidade e até vontade de morrer.

Tristeza é normal, mas quando não conseguimos sair desse estado de humor depressivo é hora de averiguar se a nossa saúde está em ordem.

"CERCA DE 96,8% DOS CASOS DE SUICÍDIO ESTÃO RELACIONADOS A TRANSTORNOS MENTAIS. EM PRIMEIRO LUGAR ESTÁ A DEPRESSÃO, SEGUIDA DO TRANSTORNO BIPOLAR E DO ABUSO DE SUBSTÂNCIAS",

PATRICIA CIRILLO.



8. PREVINA-SE: AUTOCONHECIMENTO E AUTOCUIDADO

Praticar o autocuidado pode ser mais simples. Está ao nosso alcance perceber como anda o nosso corpo, o que ele diz sobre nós. Se a respiração está curta demais, se os batimentos cardíacos estão rápidos, se estamos com energia para os desafios do dia ou se as nossas reservas acabaram, se estamos acelerados ou desanimados.

Entender nossas emoções e comportamentos permite tomar melhores decisões, aumenta nossa autoestima e autoconfiança.

Para isso, o autocuidado deve ser diário, no silêncio de pequenas pausas. Ele potencializa o autoconhecimento e, nos conhecendo, conseguimos detectar quando estamos adoecendo.

Presença e percepção são práticas preventivas que trazem a noção do que podemos fazer para evitar crises maiores. Respirar bem, silenciar, pausar, meditar, alongar, caminhar, descansar... são inúmeras as práticas que trazem bem-estar e que nos fortalecem.

9. LINHAS DE TERAPIA E TRATAMENTOS PARA A MENTE

A Psiquiatria é uma especialidade da Medicina responsável pelo diagnóstico e tratamento dos Transtornos Mentais e de Comportamento que usa medicamentos quando necessário.

A Psicologia cuida do comportamento, da alma e suas manifestações como o sofrimento e outros fenômenos psíquicos com conversas em diversas linhas de atendimento. É um ponto de apoio e acompanhamento no tratamento de desequilíbrios emocionais e um trabalho de prevenção de saúde mental.

A Psicanálise é uma especialização para psicólogos e psiquiatras que tem a investigação do inconsciente do paciente como foco. A proposta é a resolução de problemas emocionais com escuta durante um acompanhamento longo que ajuda o paciente a desenvolver autoconhecimento.

Em alguns casos, o tratamento de uma doença mental deve ser multidisciplinar e contar com mais de um profissional.

10. ONDE BUSCAR APOIO OU ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL ACESSÍVEL?

Centro da Atenção Psicossocial (CAPS): postos de saúde que tratam transtornos mentais. Atendem crianças, adultos e dependentes químicos.

www.buscasaude.prefeitura.sp.gov.br

Universidades: instituições com faculdade de Psicologia, Medicina e outras relacionadas à saúde mental têm ambulatórios, alguns especializados em TOC, TDAH, depressão, etc.

Centro de Valorização da Vida (CVV): apoio emocional gratuito a pessoas que precisam conversar, sob sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias. **Ligue 188** ou clique www.cvv.org.br

Mapa Saúde Mental: lista de terapeutas e endereços para atendimento gratuito presencial ou on-line.

www.mapasaudemental.com.br

[@saúdementalparatodos](#): rede de profissionais que atendem on-line por valores sociais.

**SAÚDE MENTAL É SAÚDE!
INFORMAÇÃO E EMPATIA PARA
MAIS QUALIDADE DE VIDA!**

**"T.CHRISTINA, COSTURANDO
POR UMA CAUSA"**

