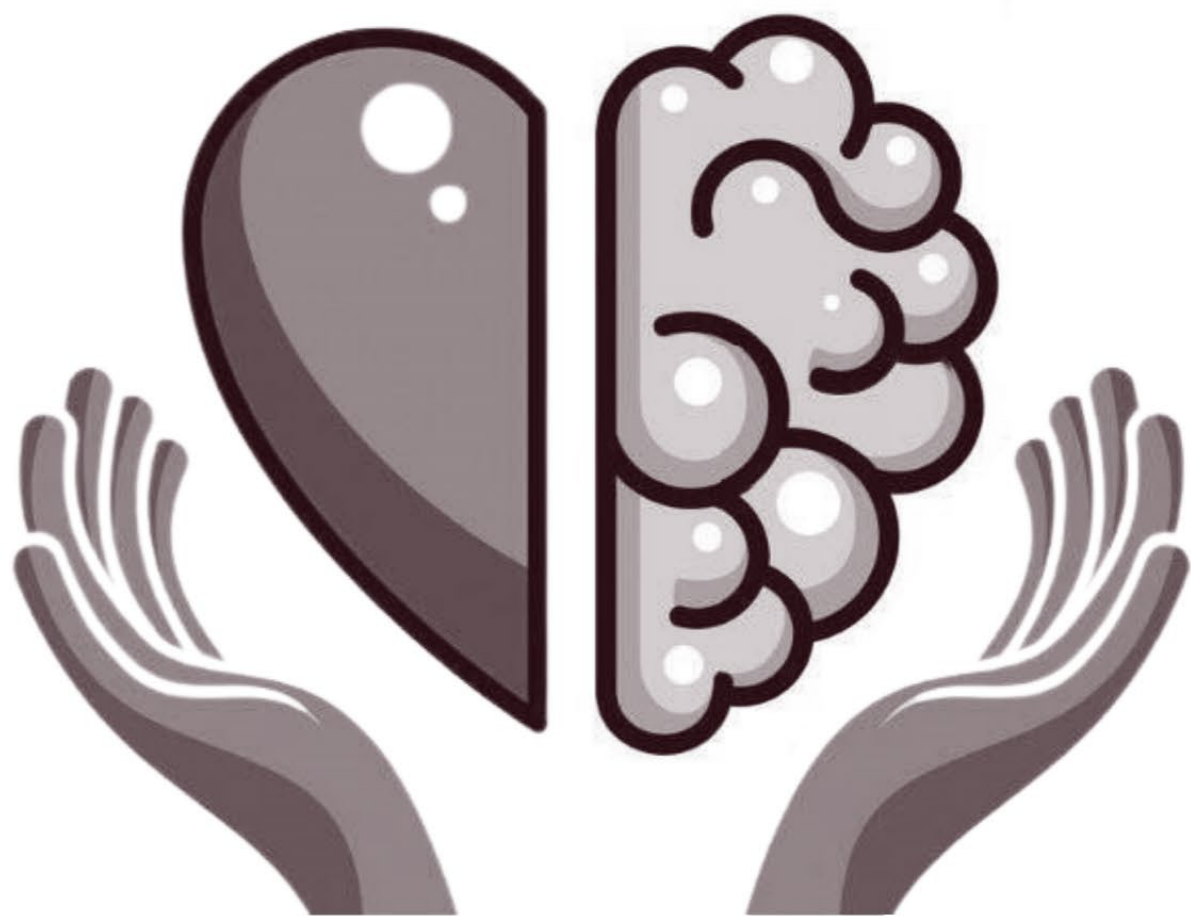




CARTILHA DE ORIENTAÇÃO EM  
**SAÚDE MENTAL**



2021



CARTILHA DE ORIENTAÇÃO EM  
**SAÚDE MENTAL**



2021

2021 by Editora e-Publicar  
Copyright © Editora e-Publicar  
Copyright do Texto © 2021 Os autores  
Copyright da Edição © 2021 Editora e-Publicar  
Direitos para esta edição cedidos à Editora e-Publicar pelos autores.

**Editora Chefe**

Patrícia Gonçalves de Freitas

**Editor**

Roger Goulart Mello

**Diagramação**

Roger Goulart Mello

Dandara Goulart Mello

**Capa**

André Luiz Fioravanti Fontoura

Breno de Oliveira Peçanha Roldi

Yasmim Ribeiro Nunes

Renata Souza Poubel de Paula

Fábio Luiz Fully Teixeira

**Projeto gráfico e Edição de Arte**

Patrícia Gonçalves de Freitas

**Revisão**

Os autores

Todo o conteúdo do livro, dados, informações e correções são de responsabilidade exclusiva dos autores. O download e compartilhamento da obra são permitidos desde que os créditos sejam devidamente atribuídos aos autores. É vedada a realização de alterações na obra, assim como sua utilização para fins comerciais. A Editora e-Publicar não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados nesta obra.

**Conselho Editorial**

Alessandra Dale Giacomini Terra – Universidade Federal Fluminense

Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

Andrelize Schabo Ferreira de Assis – Universidade Federal de Rondônia

Bianca Gabriely Ferreira Silva – Universidade Federal de Pernambuco

Cristiana Barcelos da Silva – Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro

Cristiane Elisa Ribas Batista – Universidade Federal de Santa Catarina

Daniel Ordane da Costa Vale – Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

Danyelle Andrade Mota – Universidade Tiradentes

Dayanne Tomaz Casimiro da Silva - Universidade Federal de Pernambuco

Diogo Luiz Lima Augusto – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro



2021

Elis Regina Barbosa Angelo – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo  
Ernane Rosa Martins - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás  
Ezequiel Martins Ferreira – Universidade Federal de Goiás  
Fábio Pereira Cerdera – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Francisco Oricelio da Silva Brindeiro – Universidade Estadual do Ceará  
Glaucio Martins da Silva Bandeira – Universidade Federal Fluminense  
Helio Fernando Lobo Nogueira da Gama - Universidade Estadual De Santa Cruz  
Inaldo Kley do Nascimento Moraes – Universidade CEUMA  
João Paulo Hergesel - Pontifícia Universidade Católica de Campinas  
Jose Henrique de Lacerda Furtado – Instituto Federal do Rio de Janeiro  
Jordany Gomes da Silva – Universidade Federal de Pernambuco  
Jucilene Oliveira de Sousa – Universidade Estadual de Campinas  
Luana Lima Guimarães – Universidade Federal do Ceará  
Luma Mirely de Souza Brandão – Universidade Tiradentes  
Mateus Dias Antunes – Universidade de São Paulo  
Milson dos Santos Barbosa – Universidade Tiradentes  
Naiola Paiva de Miranda - Universidade Federal do Ceará  
Rafael Leal da Silva – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Rita Rodrigues de Souza - Universidade Estadual Paulista  
Willian Douglas Guilherme - Universidade Federal do Tocantins

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)**

C327 Cartilha de orientação em saúde mental [livro eletrônico] / André Luiz Fioravanti Fontoura... [et al.]. – Rio de Janeiro, RJ: e-Publicar, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-89950-76-9

DOI 10.47402/ed.ep.b20218960769

1. Psicologia aplicada. 2. Saúde mental. I. Fontoura, André Luiz Fioravanti. II. Roldi, Breno de Oliveira Peçanha. III. Nunes, Yasmim Ribeiro. IV. Paula, Renata Souza Poubel de. V. Teixeira, Fábio Luiz Fully.

CDD 158

**Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422**

**Editora e-Publicar**

Rio de Janeiro – RJ – Brasil  
contato@editorapublicar.com.br  
www.editorapublicar.com.br



### **Autores**

André Luiz Fioravanti Fontoura

Breno de Oliveira Peçanha Roldi

Yasmim Ribeiro Nunes

Renata Souza Poubel de Paula

Fábio Luiz Fully Teixeira

### **Professor**

Fábio Luiz Fully Teixeira

### **Disciplina**

Gestão em Saúde

### **Monitora**

Renata Souza Poubel de Paula

### **Equipe**

André Luiz Fioravanti Fontoura

Breno de Oliveira Peçanha Roldi

Yasmim Ribeiro Nunes

## APRESENTAÇÃO

Os acadêmicos do 4º período do curso de medicina da Universidade Iguazu, Campus V, focados em compartilhar informações sobre atenção à saúde mental, cuidados e direitos das pessoas com transtornos mentais, reuniram nessa ferramenta, conteúdos para auxiliar de forma clara e objetiva os estudantes e a toda comunidade. A saúde mental é uma construção coletiva, feita de intervenções e procedimentos, mas também de atenção e cuidado. A falta de informação agrava as dificuldades enfrentadas pelas pessoas com transtornos mentais, muitas vezes resultando no conhecido e perigoso ciclo vicioso: preconceito - estigma - exclusão social (BARROS, 2010).

# Sumário

APRESENTAÇÃO .....	6
1- INTRODUÇÃO .....	8
1.1- O que é saúde mental? .....	8
1.2- O que é sofrimento mental e quais são os seus sintomas? .....	9
1.3. O que fazer diante do problema?.....	11
2. POR QUE É IMPORTANTE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL? .....	13
3. O PAPEL DA ATENÇÃO BÁSICA NA SAÚDE MENTAL.....	15
4. COMO MANTER UMA BOA SAÚDE MENTAL?.....	16
4.1. Pratique exercícios físicos .....	16
4.2. Afaste-se de relacionamentos tóxicos .....	16
4.3. Converse com alguém sobre os seus sentimentos .....	17
4.4. Evite o consumo de álcool e drogas .....	18
5. CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS .....	20

## 1- INTRODUÇÃO

### 1.1- O que é saúde mental?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é caracterizada por um estado de bem-estar no qual uma pessoa é capaz de apreciar a vida, trabalhar e contribuir para o meio no qual vive, ao mesmo tempo em que administra suas próprias emoções. Em outras palavras, isso significa ser capaz de lidar tanto com sentimentos positivos — alegria, amor e coragem — quanto com os negativos — tristeza, ciúmes e frustrações. O desequilíbrio emocional facilita o surgimento de doenças mentais. Podemos dizer que a saúde mental contempla o nosso bem-estar, a capacidade de enxergar de forma positiva, reconhecer os limites pessoais e manter um bom relacionamento com as pessoas. De acordo com Amarantes (2007), quando nos referimos à saúde mental, ampliamos o espectro dos conhecimentos envolvidos, de uma forma tão rica e polissêmica que encontramos dificuldades de delimitar suas fronteiras, de saber onde começam ou terminam seus limites. Manter a saúde mental, no entanto, não é tão simples quanto parece, principalmente nos dias de hoje. São muitos problemas. Dedicamos grande parte do tempo de nossas vidas ao nosso emprego e nem sempre isso é prazeroso ou satisfatório. A alta taxa de desemprego no País, a baixa remuneração, más condições de trabalho, falta de planejamento profissional, entre tantos outros, são questões que levam ao aumento significativo de diversos transtornos.

O uso da palavra transtorno está relacionado com um conceito mais amplo de diagnóstico. Ao falarmos de doença nós temos as causas, um padrão de sintomas e medidas terapêuticas padronizadas, como, por exemplo, as doenças cardíacas. Quando falamos em transtornos, nos referimos a uma trajetória diagnóstica que varia bastante de pessoa para pessoa, multifatoriais e com diversas formas de tratamento.

A maioria da sociedade ainda tem dificuldade em reconhecer que é uma doença e ainda ampliar o conceito de saúde e doença. Não dá mais para serem conceitos antagônicos; ter saúde não significa necessariamente não ter nenhuma doença.



## 1.2- O que é sofrimento mental e quais são os seus sintomas?

O sofrimento mental comum, como o problema é conhecido na área da psiquiatria, trata de sensações como ansiedade, tristeza e somatizações que não chegam a configurar um transtorno mental.

- Para explicar melhor a diferença, pode-se considerar o exemplo de uma mulher que se sente irritada em função de estar sobrecarregada pelo excesso de tarefas do seu cotidiano. Repentinamente, passa a apresentar uma doença física sem causa aparente. Esse quadro pode e deve ser analisado a partir da perspectiva da somatização em função de um desgaste emocional.
- Ficar triste de vez em quando é normal. Permanecer triste não é. A permanência e progressão de emoções como tristeza e nervosismo é característica de um quadro de sofrimento mental comum. Causando assim, transtornos mentais mais sérios, como a ansiedade generalizada e a depressão.

O termo comum, nesse sentido, quer dizer que é um tipo de desequilíbrio emocional que atinge um número considerável de pessoas. Uma complicação que contribui para a manutenção do quadro é a vergonha que algumas pessoas têm de procurar ajuda, por considerar uma fraqueza não administrar suas próprias emoções.

O sofrimento psíquico é uma desordem emocional que pode ser progressiva. Ela pode ser observada mais claramente em situações que envolvam perda, luto e dificuldade profissional.

A persistência de emoções como a tristeza e a frustração pode desencadear desequilíbrios químicos no organismo que causam transtornos mentais mais sérios, como a ansiedade generalizada e a depressão.

Ficar triste de vez em quando é normal. Permanecer triste não é. A permanência e progressão de emoções como tristeza e nervosismo é característica de um quadro de sofrimento mental comum. O termo comum, nesse sentido, quer dizer que é um tipo de desequilíbrio emocional que atinge um número considerável de pessoas. A manutenção do estado de tristeza pode desencadear depressão. Assim como a conservação do estado de ansiedade pode ocasionar crises de pânico.

Entre os sintomas:

1. Apresenta problemas de sono

Esse é um problema relacionado a diversos transtornos mentais, podendo ser desde a insônia até o excesso de sono. Uma pessoa deve dormir de 7 a 9 horas por noite, dependendo dos hábitos e das próprias necessidades.

Sendo assim, ficar noites sem dormir direito ou dormir horas demais pode indicar problemas como depressão, ansiedade ou, até mesmo, abuso de substâncias.

2. Está sempre ansioso ou tenso

É comum ficar ansioso antes de uma prova, viagem ou antes de algum evento muito esperado. Porém, quando isso passa a atrapalhar o modo de viver, trazendo preocupações excessivas, é um sinal de que passou dos limites de normal e saudável. Tudo traz preocupação e tensão, fazendo com que fique remoendo pequenos diálogos e acontecimentos e isso acaba atrapalhando o sono, trabalho e outras atividades. Muitas vezes a ansiedade pode ser tão grande que chega causar falta de ar, dor de barriga, palpitações e até dores de cabeça. Então, fique atento!

3. Humor se altera com facilidade

É completamente normal reagir a acontecimentos da vida, sejam eles bons ou ruins. Afinal, nem tudo é perfeito e existem, sim, momentos de alegria e tristeza. No entanto, se você percebe uma falta de equilíbrio no humor, saiba que isso pode indicar algum problema.

O humor desregulado seria aquele que se altera sem motivo aparente ou que muda com muita facilidade, por exemplo, reagir de forma exagerada, ficar triste ou frustrado com facilidade. Além disso, repare na dificuldade em superar os momentos de tristeza e na constante sensação de que perdeu o controle da sua vida.

#### 4. Tem se afastado das pessoas

Passar o dia trancado no quarto, não querer sair de casa para ver amigos e parentes e não querer receber visitas são alguns dos sinais. No entanto, também pode se demonstrar mais “fechada”, sem querer compartilhar sentimentos com pessoas próximas.

Essa conduta pode indicar que a pessoa tem algo a esconder ou que se sente incapaz de ter uma vida social, optando por ficar sozinha e isolada. Geralmente, tende a sair do emprego, trancar a faculdade e inventar desculpas para não sair de casa.

#### 5. Esquecimento frequente

O esquecimento pode ter causas neurológicas, mas também pode ser decorrente de uma dificuldade de se concentrar e de tomar decisões. Alguns dos transtornos mentais atrapalham os processos cognitivos, fazendo com que a pessoa se esqueça mais facilmente.

Portanto, caso você ou algum conhecido apresente alguns desses sinais de transtorno mental, procure ajuda médica para realizar um diagnóstico. Os sintomas podem não significar nada demais, como também podem ser um importante indicativo de que algo não vai bem.

### **1.3. O que fazer diante do problema?**

#### 1- Reconhecer o problema e conscientizar de que é preciso de ajuda;

Se um estado emocional perturbador não pode ser administrado pela própria pessoa, é o momento de procurar ajuda. O tratamento para esses estados dolorosos pode estar em medicação específica e terapias de apoio.

#### 2 - Buscar caminhos terapêuticos para lidar com as emoções.

Buscar caminhos terapêuticos para lidar com as emoções que já fugiram do controle não é sinal de fraqueza. É uma forma de reconhecer e olhar de frente para o problema, buscando uma maneira de seguir a vida normalmente. Quem já passou por um quadro de tristeza prolongada ou

excesso de preocupação constante conhece a recompensa de poder viver em paz com os sentimentos.

3. Respeite os limites.

Quem está deprimido pode ter dificuldade de sair de casa e realizar atividades que costumava fazer. Isso faz parte dos sintomas, mas vai melhorando à medida que o tratamento evolui.

4. Tenha paciência com os resultados.

Medicações podem demorar para fazer efeito. Os antidepressivos iniciam seus efeitos positivos após alguns dias de tratamento.

5. Fique alerta às mudanças de comportamento.

Mudanças bruscas podem indicar que algo pode ocorrer.

6. Evite situações de conflito.

O estresse é fator de risco para uma série de transtornos mentais.

7. Promova uma atividade física.

Ela tem papel tanto no tratamento como na prevenção e promoção de saúde mental. Movimente-se na medida do possível.

O sofrimento mental pode parecer um problema de fácil controle. Algumas pessoas conseguem força para vencer essa perturbação apoiando-se em amigos, familiares e em práticas que lhes tragam prazer. No entanto, se essa opção não for suficiente para reverter o problema, o melhor caminho é consultar um médico especializado.

## 2. POR QUE É IMPORTANTE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL?

Já parou para pensar como a nossa existência depende da relação equilibrada entre corpo e mente? É por isso que os cuidados com a saúde mental são fundamentais para a qualidade de vida e para a prevenção de doenças.

Além da prevenção de diversas doenças físicas e mentais, você ainda terá maiores chances de alcançar a sua estabilidade emocional, lidando de forma adequada com as situações e os desafios que se apresentam no dia a dia. É por isso que os cuidados com a saúde mental são fundamentais para a qualidade de vida e para a prevenção de doenças. “Cuidar do físico-psíquico se torna necessário para uma existência saudável, ativa e potente. Tanto em relação às emoções, quanto ao nosso cognitivo. Grande parcela disso também depende de hábitos virtuosos, como cuidar do próprio corpo, ter boas noites de sono, estabelecer uma alimentação nutritiva e desenvolver um hobby, por exemplo. Existem muitas maneiras de fortalecer a sua mente.

### 1. Conheça suas possibilidades

Não seja exigente com você mesmo! Analise, com pensamento crítico, as possibilidades que tem para alcançar metas e objetivos. Saiba o que é possível ser feito e evite frustrações, não se culpe por tudo!

### 2. Desconstrua obstáculos

Esteja aberto ao novo, busque desconstruir e superar as barreiras que impedem as suas relações – na família, no trabalho, nas amizades, no amor. Acredite que você está em constante transformação e é capaz de criar novos modos de agir, pensar, amar...

### 3. Pratique o autocuidado

Tenha um olhar cuidadoso e atento para si mesmo: corpo, mente, emoções, autoestima, etc. Busque construir o seu bem-estar, não se prenda aos padrões da sociedade. E, não se preocupe, ninguém é feliz o tempo todo!

O equilíbrio emocional é o pilar responsável pela harmonia na mente. De acordo com o coach, uma mente equilibrada reflete em todas as áreas da vida, começando pela maneira como a pessoa acorda pela manhã, pelo entusiasmo e a alegria para viver a vida e os desafios diários. Reflete, também, na qualidade dos seus relacionamentos com amigos, familiares, namorados ou cônjuges e colegas de trabalho.

Uma mente equilibrada produz resultados abundantes! Por isso, é importante refletir acerca dos seus resultados e, caso não sejam os desejados por você, tenha certeza de que a conquista dos seus objetivos parte da mudança da sua mente.

Equilíbrio mental, além de possuírem melhores resultados, tendem a ser pessoas agradáveis, bem humoradas e otimistas. Elas falam bons assuntos e estão sempre dotadas por uma alegria contagiante. “Essas pessoas tendem a manter o equilíbrio em todos os pilares da vida: profissional, financeiro, afetivo e com o corpo. Costumo dizer que este tipo de pessoa tende a ser até mais bonita, porque possui uma boa postura e uma fisiologia que comunica sucesso

### 3. O PAPEL DA ATENÇÃO BÁSICA NA SAÚDE MENTAL

A política dos SUS contribuiu significativamente para o desenvolvimento de serviços em saúde mental, através Estratégia Saúde da Família, ao criar os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). As equipes de atenção básica relatam que é comum situações relacionadas à saúde mental, pois devido à proximidade com famílias, encontram problemas relacionados ao álcool, drogas e diversas formas de sofrimento psíquico. Assim podemos ressaltar a importância da articulação da saúde mental com a atenção básica.

Contribuiu para a consolidação da Reforma Psiquiátrica Brasileira bem como demanda a reorientação da prática das equipes de saúde da família junto aos usuários com necessidades do campo da saúde mental.

Nas últimas décadas, no bojo da Reforma Psiquiátrica em curso no país, temos acompanhado várias transformações no modelo de atenção em saúde mental, que priorizam ações voltadas para a inclusão social, cidadania e autonomia das pessoas portadoras de transtornos mentais. Entretanto, estas mudanças têm encontrado obstáculos para superar o modelo biomédico e hospitalocêntrico no campo da saúde mental. Neste contexto, identifica-se o protagonismo do movimento social de profissionais, usuários e familiares que têm favorecido ao longo do processo mudanças na legislação e a proposição de novos modelos de atenção em saúde mental.

O Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) é um serviço estratégico para promover a desospitalização, aqui entendida enquanto oferta de serviços territoriais, compatíveis com os princípios da Reforma Psiquiátrica e com as diretrizes da Política Nacional de Saúde Mental. Porém, os CAPS e a oferta de serviços na abordagem psicossocial não são, ainda, suficientes para a cobertura da demanda de saúde mental nas diversas realidades do país.

## 4. COMO MANTER UMA BOA SAÚDE MENTAL?

### 4.1. Pratique exercícios físicos

A relação entre a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde mental já é um consenso entre os profissionais de saúde. Novos estudos apontam que a atividade física regular diminui os riscos de depressão e reduz a perda cognitiva em pacientes com mal de Alzheimer, por exemplo.

Entre as descobertas recentes está o fato de que práticas como caminhar, correr ou pedalar são fundamentais para manter uma capacidade neurológica saudável, mesmo com o avanço da idade. Exercitar-se aumenta a produção de endorfina, substância natural produzida pelo cérebro que reduz o estresse e a ansiedade e diminuindo as chances de desenvolver um quadro depressivo.

De acordo com psicólogos, a prática do exercício físico é um recurso fundamental no tratamento da saúde mental, pois melhora a autoestima, proporciona sensação de calma e bem-estar, além de diminuir os riscos da depressão estresse.

### 4.2. Afaste-se de relacionamentos tóxicos

Primeiramente, antes de tudo, você precisa entender quem são essas pessoas que estão se tornando ancoras no seu cotidiano, ou seja, pessoas que não te deixam evoluir e acabam te estagnando ou te puxando para trás.

Infelizmente, esse tipo de pessoa existe tanto no ambiente profissional quanto no ambiente familiar, e aí então, está em você tomar a decisão do que você quer para a sua vida.

Aceitar ela como está e conviver com estas pessoas ou então mudar a sua realidade e continuar crescendo. Escolher entre uma vida que você quer viver e uma outra que dá para ir vivendo.

As velhas e conhecidas frases “você é a média das cinco pessoas que mais convive” ou então “diga com quem andas e te direis quem és” fazem todo sentido na sua jornada. Para que você evolua e mude a sua realidade, você precisa mudar o seu meio.



É importante se manter afastado de relacionamentos tóxicos, nos quais as agressões psicológicas ou, até mesmo, as físicas são constantes. Relações

desse tipo podem afetar gravemente a sua autoestima e desencadear uma série de transtornos mentais, como ansiedade e depressão.

Muitas vezes, a pessoa que está envolvida em relacionamentos assim — com um amigo, parente ou parceiro amoroso — tem dificuldade de colocar um ponto final na situação por medo de magoar o outro ou de ficar sozinho. Nesses casos, é importante buscar ajuda especializada.

Aprenda a desacelerar.

### **4.3. Converse com alguém sobre os seus sentimentos**

Pode parecer um detalhe banal para fazer a diferença, mas realmente faz. Falar sobre como você verdadeiramente está se sentindo não é um sinal de fraqueza, especialmente se isso for ajudá-lo a ficar melhor. Mesmo que você não queira mencionar seus problemas com qualquer pessoa, tenha aquelas de sua confiança, com quem possa contar sempre que estiver se sentindo sobrecarregado mental e emocionalmente. Assim, se sentirá menos sozinho e receberá apoio para resolver seus próprios conflitos.

Quando falamos com alguém que gosta de nós, como a nossa Mãe ou o nosso Pai, começamos logo a sentir-nos melhor. Já não estamos sozinhos com os nossos problemas e preocupações ou com sentimentos negativos. É claro que eles não desaparecem magicamente só por falarmos sobre eles, mas pelo menos temos alguém com quem dividir os nossos problemas e que nos pode ajudar a encontrar uma solução e a sentirmo-nos melhor.

Da mesma forma, quando estamos muito contentes com alguma coisa que nos aconteceu ou que fizemos também é difícil guardar esses sentimentos positivos só para nós. E sentimo-nos ainda mais contentes e felizes quando os partilhamos com alguém!

Não precisamos de ter receio de incomodar ou aborrecer os adultos por falarmos com eles sobre os nossos sentimentos. Geralmente os nossos Pais querem saber o que se passa conosco e ajudar-nos. Mas quando não queremos falar com eles, podemos escolher outros adultos em quem confiemos. Por exemplo, um familiar, um Professor ou o Psicólogo da escola.

#### 4.4. Evite o consumo de álcool e drogas

A razão do porquê bebemos e as consequências do consumo excessivo de álcool estão ligados à nossa saúde mental. Problemas de saúde mental não são resultantes apenas do fato de beber muitas doses de bebidas alcoólicas, mas exagerar na bebida pode causar muito mal para nossa saúde. Há evidências que associam o consumo leve a moderado de álcool a um risco reduzido de apresentar problemas cardiovasculares (consumo médio de 1 a 2 doses de bebida por dia; vide o conceito de “dose” logo abaixo). Existem evidências, com muitas controvérsias, de que o consumo leve de álcool pode estar associado a um melhor desempenho em testes cognitivos, mas certamente é bem mais estabelecido que o consumo de bebida conforme progride traz evidentes prejuízos às capacidades mentais. Portanto, há muito mais evidências de que beber álcool em excesso leva a pessoa a desenvolver sérias doenças físicas e mentais. Simplificando, um dos principais motivos para o consumo de álcool é a intenção de mudar o nosso estado de humor – ou o nosso estado mental, para melhor. E de fato, o álcool pode, temporariamente, aliviar sentimentos de ansiedade e depressão e, muitas vezes, as pessoas usam bebida como uma forma de “automedicação”, na tentativa de se manter animado ou, por vezes, até para ajudar a dormir. Mas comumente este hábito pode tornar os problemas de saúde mental já existentes muito piores, e o que inicialmente foi uma maneira de lidar com por exemplo a insônia eventual, pode torná-la mais grave ainda. Por outro lado, vir a ter problemas com uso de álcool pode ser algo mais provável entre as pessoas com problemas de saúde mental mais graves. Isto não significa, necessariamente, que o álcool causa a doença mental grave. As evidências mostram que as pessoas que consomem grandes quantidades de álcool são vulneráveis ao aumento do risco de desenvolver problemas de saúde mental tanto quanto o consumo de álcool por alguém previamente saudável pode além de vir a seu um transtorno por si mesmo, se tornar também um fator que contribui para surgimento de outros diagnósticos em saúde mental, tais como a depressão e psicoses.

O consumo de álcool e drogas afeta o funcionamento do seu organismo. Quando você os ingere de maneira espaçada, talvez experimente um estado mental mais ansioso e deprimido, principalmente no dia seguinte. Ao prolongar esse consumo, começa a causar danos mais severos, principalmente para a função cerebral.

## 5. CONCLUSÃO

Essa cartilha é fruto do esforço para conscientização sobre o tema, que ainda é negligenciado no Brasil. O Dia Mundial da Saúde Mental foi instituído em 1922 pela Federação Mundial de Saúde Mental. Quase 1 bilhão de pessoas têm transtornos mentais. De acordo com Hospital Israelita Albert Einstein, uma pessoa morre a cada 40 segundos por suicídio. Portanto, falar de saúde mental é respeitar as pessoas pela particularidade que cada um carrega e enfrenta, com diferentes estilos de vida. É acolher em vez de excluir.

### **Fique atento!**

Uma mente equilibrada é um dos fatores mais importantes para uma vida saudável. Por isso, é importante ficar atento a si mesmo e às pessoas que ama, interferindo quando for necessário. Com as dicas compartilhadas, você vai conseguir se manter longe dos principais gatilhos prejudiciais à saúde mental. Além disso, aprenda a identificar quando alguém a sua volta está dando indícios de uma saúde mental abalada.

## REFERÊNCIAS

AMARANTE, Paulo. **Saúde mental e atenção psicossocial**. SciELO-Editora FIOCRUZ, 2007.

BARROS, Gustavo Machado. Cartilha: Saúde mental e direitos humanos. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 32, n. 1, p. 99-99, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 94, de 14 de janeiro de 2014. Institui o serviço de avaliação e acompanhamento de medidas terapêuticas aplicáveis à pessoa com transtornos mentais em conflito com a lei, no âmbito do Sistema único de Saúde. Disponível em: . Acesso em: 15 mai. 2018.

www.editorapublicar.com.br  
contato@editorapublicar.com.br  
@epublicar  
facebook.com.br/epublicar

# CARTILHA DE ORIENTAÇÃO EM **SAÚDE MENTAL**



**2021**



[www.editorapublicar.com.br](http://www.editorapublicar.com.br)  
[contato@editorapublicar.com.br](mailto:contato@editorapublicar.com.br)  
@epublicar  
[facebook.com.br/epublicar](https://facebook.com.br/epublicar)

# CARTILHA DE ORIENTAÇÃO EM **SAÚDE MENTAL**



**2021**

