

Janeiro

Branco



Mês da consciência sobre a prevenção
do **adoecimento emocional**.


Campanha
2023


TATI TEREZO
Instituto

SAÚDE MENTAL DE JANEIRO À JANEIRO

No primeiro mês do ano focamos em conscientizar as pessoas sobre a importância do cuidado com a **Saúde Mental**.
Esse é o segredo do **sucesso na vida** e nos negócios.

Sumário:

- 1. Objetivo da conscientização;*
- 2. Importância das emoções;*
- 3. Doenças mentais que são mais evidentes;*
- 4. Fatores que influenciam na saúde mental;*
- 5. Saúde Mental nas empresas/trabalho;*
- 6. Combatendo o preconceito;*
- 7. Dicas práticas para manter a saúde mental.*
- 8. Tratamentos*
- 9. Profissionais*

Campanha Janeiro Branco

A campanha tem o objetivo de conscientizar as pessoas da importância da saúde mental e emocional.

Ela vem para explicar a ligação entre o bem-estar emocional e a qualidade de vida. Convidando as pessoas a pensarem sobre o sentido e propósito da vida, a qualidade dos relacionamentos, o quanto conhecem sobre si mesmos, das suas emoções, seus pensamentos e comportamentos.

O mês de Janeiro foi escolhido, por ser o início do ano, momento em que é comum o aumento das expectativas e conseqüentemente da ansiedade também. Por isso, tratar deste tema, neste momento é fundamental.

A importância das emoções

O ser humano não é uma máquina, todos têm sua subjetividade. Sorrimos, choramos, sentimos raiva, medo, insegurança, alegria e outros. Essas são emoções naturais do indivíduo, que remetem à saúde mental e emocional que muitas vezes negligenciamos.

Cada indivíduo precisa reconhecer suas emoções, suas frustrações, alegrias, desânimos e somente com a terapia, a pessoa consegue esse conhecimento.

“Quem cuida da mente, cuida da vida”.

- Você conversa com suas emoções?

O não conhecimento das suas emoções pode desencadear crises e agravar algumas condições psicológicas. Por isso, é muito importante estar atento a certos sintomas.



Alguns sintomas:

- ✓ ***• Falta de ar;***
- ✓ ***• Sensação de morte;***
- ✓ ***• Tontura;***
- ✓ ***• Aumento dos batimentos cardíacos;***
- ✓ ***• Dor de cabeça;***
- ✓ ***• Medo extremo;***
- ✓ ***• Tristeza por dias seguidos;***
- ✓ ***• Nervosismo sem motivo aparente***

Esses e outros podem apontar para algum problema psicológico.

É cultural darmos atenção ao físico, pois é palpável e visível. Vamos ao dentista, ao clínico e tantos outros especialistas, mas deixamos em segundo plano a atenção aos distúrbios psicológicos.

Janeiro Branco está aí para evidenciar a necessidade de conversarmos com as nossas emoções

Sabendo a importância do cuidado com a saúde emocional e psicológica, procure o auxílio de um profissional.

O **psicólogo** e o **psiquiatra** são os profissionais mais capacitados para auxiliar o ser humano na sua busca pelo **autoconhecimento**.



Transtornos mentais mais comuns

Que nossa sociedade está cada vez mais adoecida já sabemos. Mas, existem algumas doenças mentais que são mais prevalentes que outras e é sobre estas que vamos descrever a seguir.

► **Lembre-se:** todas as informações têm caráter informativo, para um diagnóstico, você deverá procurar um **profissional da saúde mental**.

Transtorno de ansiedade

A **ansiedade** é um transtorno muito prevalente na sociedade que vivemos. Possui componentes fisiológicos, cognitivos, comportamentais e emocionais.

O medo é uma emoção básica e está muito relacionado a ansiedade, pois é ele que faz uma avaliação automática de perigo no processo central em todos os transtornos de ansiedade. Podemos dizer que o medo age como um alarme que ativa nosso sistema nervoso simpático.

Na maioria das vezes o perigo que enfrentamos na vida moderna, não estão externamente, e sim, internamente. São nossos desafios no trabalho, na família, na busca por desempenho, na violência, na preocupação com a economia, com a segurança, a felicidade, e o sustento da família, com os relacionamentos em geral etc.

São vários os transtornos de ansiedade, contudo vamos focar no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). O quadro de TAG se apresenta como sintomas ansiosos excessivos na maior parte dos dias, por vários meses. A pessoa com TAG vive angustiada, tensa, preocupada, nervosa e irritada.

Problemas decorrentes da ansiedade

Tendência a Depressão e ao uso de substâncias, associação a problemas cardíacos, hipertensão e desconfortos gastrointestinais, diabetes, asma, problema na pele, fadiga, entre outros.

Problemas escolares, ocupacionais, de saúde pública e econômicos.

Alguns sintomas:

- ✓ *• Medo de perder o controle*
- ✓ *• Medo de dano físico*
- ✓ *• Medo de morrer*
- ✓ *• Medo de enlouquecer*
- ✓ *• Medo da avaliação negativa dos outros*
- ✓ *• Pensamentos assustadores*
- ✓ *• Baixa concentração*
- ✓ *• Desatenção*
- ✓ *• Falha memória*

✓ *• Agitação*

✓ *• Sentir-se nervoso, tenso, irritado*

✓ *• Palpitação*

✓ *• Falta de ar*

✓ *• Dor no peito vertigem*

✓ *• Sudorese , calafrios, náusea , diarreia*

Transtorno do pânico

Quando a ansiedade começa a se manifestar de maneira significativa em forma de crises intensas, com vários sintomas ansiosos, estamos falando transtorno do Pânico. São marcadas por sintomas como batadeira ou taquicardia, suor frio, tremores, desconforto respiratório ou sensação de asfixia, náuseas, formigamento em membros, dedos e/ou lábios.

O quadro é considerado um transtorno de pânico caso as crises sejam recorrentes com a característica da tentativa de evitação e medo da ocorrência de novas crises, envolvendo um sofrimento subjetivo significativo.

Surto abrupto de medo intenso ou desconforto intenso que alcança um pico em minutos.

Alguns sintomas:

✓ *• Palpitações, coração acelerado*

- ✓ *• Sudorese*
- ✓ *• Tremores ou abalos*
- ✓ *• Sensações de falta de ar ou sufocamento*
- ✓ *• Sensações de asfixia*
- ✓ *• Dor ou desconforto torácico*
- ✓ *• Náusea ou desconforto abdominal*
- ✓ *• Sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio*
- ✓ *• Calafrios ou ondas de calor*
- ✓ *• Parestesias (anestesia ou sensações de formigamento)*
- ✓ *• Desrealização (sensações de irrealidade) ou*
- ✓ *• Despersonalização (sensação de estar distanciado de si mesmo)*
- ✓ *• Medo de perder o controle ou “enlouquecer”*
- ✓ *• Medo de morrer*

Transtorno de estresse pós-traumático

É um tipo de transtorno de ansiedade que pode se desenvolver em pessoas que presenciaram ou vivenciaram um evento traumático como ameaça de morte ou lesão violenta, com sofrimento intenso e prejuízos a vários aspectos da vida. Os sintomas podem surgir durante, logo após o evento, meses ou anos depois. Algumas situações que podem desencadear o TEPT: assalto, acidente de carro,

violência em geral, estupro, desastre natural, diagnóstico de doenças que ameacem a vida, dentre outros.

Alguns sintomas:

- ✓ ***• Vivenciar diariamente o evento traumático***
- ✓ ***• Lembranças angustiantes***
- ✓ ***• Sonhos angustiantes***
- ✓ ***• Sofrimento psicológico intenso***
- ✓ ***• Estresse***
- ✓ ***• Evitação de lembrança sobre o evento***
- ✓ ***• Evitar atividades e lugares relacionadas ao evento***
- ✓ ***• Alteração no humor***
- ✓ ***• Incapacidade de lembrar aspectos relativos ao evento***
- ✓ ***• Crenças ou expectativas negativas e persistentes e exageradas a respeito de si, do outro e do mundo***

Transtorno depressivo

A característica comum nos Transtornos depressivos é a presença de humor triste, vazio ou irritável, juntamente com alterações físicas associadas a

pensamentos, sentimentos e comportamentos mal adaptados que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo. Se você não se sente mais como antes, tem falta de energia, observa mudança no padrão de sono, apetite e sente triste a maior parte do tempo além dos sintomas abaixo é interessante buscar ajuda especializada. violência em geral, estupro, desastre natural, diagnóstico de doenças que ameacem a vida, dentre outros.

O que é depressão

A **depressão** é considerada uma síndrome que afeta especialmente o humor, mas que compromete outras dimensões psicológicas tais como a cognição e o comportamento, revelando-se em intensidade e frequência distintas das respostas usualmente dadas por uma pessoa em sua rotina.

(Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979; APA, 2013).

Transtorno afetivo bipolar – TAB

O TAB é uma doença crônica, caracterizada por episódios fásicos de mania e depressão. A fase de Mania é caracterizada por períodos de intensa alegria, euforia, sentimento de grandiosidade e a fase depressiva é mais marcada por tristeza, desesperança, embotamento afetivo, humor deprimido.

É uma patologia que requer controle por toda a vida, possui forte componente biológico e sua forma principal de tratamento são medicamentos estabilizadores do humor, em conjunto com a Psicoterapia, inclusive para que o paciente entenda a importância da adesão ao tratamento medicamentoso.

Alguns sintomas:

- ✓ ***• Tristeza perda de interesse por atividades ou prazeres da vida***
- ✓ ***• Baixa autoestima***
- ✓ ***• Alterações no padrão de sono e alimentação***
- ✓ ***• Diminuição da atenção e concentração***
- ✓ ***• Visão negativa de si, do outro e do futuro***
- ✓ ***• Humor triste, vazio ou irritável • Isolamento social***
- ✓ ***• Rebaixamento da consciência***
- ✓ ***• Lentidão de movimentos***
- ✓ ***• Pensamentos de culpa e inutilidade***
- ✓ ***• Desejo de morrer, de desaparecer, de sumir, de não existir***
- ✓ ***• Desânimo***
- ✓ ***• Desesperança e negativismo***
- ✓ ***• Perda ou ganho de peso significativos***

Esse Transtorno pode trazer importantes consequências psicossociais, interpessoais, e de diminuição da qualidade de vida para a pessoa por isso a adesão ao tratamento é um fator de fundamental importância. Além disso a pessoa com TB ainda precisa lidar com o estigma, desmoralização, problemas da família, dificuldades e conflitos como qualquer outra pessoa.

Alguns sintomas:

Maníacos

✓ ***• Autoestima inflada ou grandiosidade.***

✓ ***• Redução da necessidade de sono (ex. sente-se descansado com apenas três horas de sono).***

✓ ***• Mais loquaz que o habitual ou pressão para continuar falando.***

✓ ***• Fuga de ideias ou experiência subjetiva de que os pensamentos estão acelerados.***

✓ ***• Distraibilidade (a atenção é desviada muito facilmente por estímulos externos insignificantes ou irrelevantes), conforme relatado ou observado.***

✓ ***• Aumento da atividade dirigida a objetivos (seja socialmente, no trabalho ou escola, seja sexualmente)***

✓ ***• ou agitação psicomotora (atividade sem propósito não dirigida a objetivos).***

✓ **• Envolvimento excessivo em atividades com elevado potencial para consequências dolorosas (ex. envolvimento em surtos desenfreados de compras, indiscrições sexuais ou investimentos financeiros insensatos).**

Alguns sintomas:

Depressivos

✓ **Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias, conforme indicado por relato subjetivo (ex. sente-se triste, vazio ou sem esperança)**

(Nota: Em crianças e adolescentes, pode ser humor irritável.)

✓ **• Acentuada diminuição de interesse ou prazer em todas, ou quase todas, as atividades na maior parte do dia**

✓ **• Perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta (Nota: Em crianças, considerar o insucesso em obter o ganho de peso esperado.)**

✓ **• Insônia ou hipersonia quase diária.**

✓ **• Agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias**

✓ **• Fadiga ou perda de energia quase todos os dias.**

✓ *• Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada*

✓ *• Capacidade diminuída para pensar ou se concentrar, ou indecisão quase todos os dias*

✓ *• Pensamentos recorrentes de morte (não somente medo de morrer), ideação suicida recorrente sem um plano específico, tentativa de suicídio ou plano específico para cometer suicídio excessiva ou inapropriada*

✓ *• Capacidade diminuída para pensar ou se concentrar, ou indecisão quase todos os dias*

✓ *• Pensamentos recorrentes de morte (não somente medo de morrer), ideação suicida recorrente sem um plano específico, tentativa de suicídio ou plano específico para cometer suicídio.*

Síndrome de burnout

A Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico causado pela exaustão extrema, sempre relacionada a atividade de trabalho. Também conhecida por **“Síndrome do Esgotamento Profissional”**, afeta quase todas as áreas da vida de um indivíduo. Ela é o resultado direto do acúmulo excessivo de estresse, de tensão emocional e de trabalho e é bastante comum em profissionais que trabalham sob pressão constante.

Toda essa pressão, ansiedade e nervosismo resultam em uma depressão profunda, que precisa de acompanhamento médico, cuidado e tratamento sério, muitos desses profissionais dependendo do

quadro que se encontram precisam ser afastados de suas funções. Logo, o Burnout traz prejuízos profissionais, econômicos, interpessoais em várias áreas da vida do indivíduo. Quanto mais cedo for detectada melhor é o prognóstico e menos incapacitante será a doença. Lembrando que a prevenção sempre será o melhor remédio!

Surto abrupto de medo intenso ou desconforto intenso que alcança um pico em minutos.

Seu **diagnóstico** é realizado por meio de uma consulta médica com o **psiquiatra** e com o **psicólogo**.

Infelizmente a tendência é que a Síndrome de Burnout se torne cada vez mais comum devido ao momento histórico que vivemos.

Alguns sintomas:

- ✓ ***• Cansaço mental e físico excessivos***
- ✓ ***• Insônia • Dificuldade de concentração***
- ✓ ***• Perda de apetite***
- ✓ ***• Irritabilidade e agressividade***
- ✓ ***• Lapsos de memória***
- ✓ ***• Baixa autoestima***
- ✓ ***• Desânimo , Apatia***
- ✓ ***• Dores de cabeça e no corpo***

- ✓ **• Negatividade constante**
- ✓ **• Sentimento de fracasso e insegurança**
- ✓ **• Isolamento social**
- ✓ **• Pressão alta**
- ✓ **• Tristeza excessiva**

A boa notícia é que existe tratamento!

Com ajuda especializada você poderá cuidar da sua saúde e buscar qualidade de vida.

Se você se identificou com algum desses sintomas ou ficou com alguma dúvida procure nossos profissionais, um diagnóstico e tratamento correto deverá ser realizado por um profissional de ***saúde mental***.

O que são doenças, síndromes e transtornos?

Doenças, síndromes e transtornos são termos comuns utilizados pelos médicos que podem ser usados de maneira errônea pela população.

Frequentemente, falamos que uma pessoa se encontra doente referindo-nos ao fato de que algo afetou sua saúde, uma vez que doença é definida, por muitos, como a ausência de saúde. Entretanto, o termo doença não deve ser usado em todas as ocasiões. A seguir, diferenciaremos doenças,

síndromes e transtornos, três situações distintas que prejudicam diretamente a vida de uma pessoa.

As doenças:

Quando falamos em doenças, vários exemplos surgem em nossa mente, tais como gripe, dengue, febre amarela, zika e conjuntivite.

Todos esses exemplos apresentam em comum o fato de afetarem o funcionamento de alguma parte do organismo e possuírem sintomas específicos e causas conhecidas.

Apresentar uma causa bem conhecida, ter as alterações fisiológicas bem estabelecidas e possuir sinais e sintomas específicos definem uma doença. Assim sendo, nem toda situação pode ser assim classificada, pois nem sempre os sintomas apresentados possuem uma única causa ou esta é conhecida.

As síndromes:

As síndromes provocam um conjunto de sinais e sintomas que ocorrem ao mesmo tempo e que podem ter causas variadas, assemelhando-se a uma ou a várias doenças. Costuma-se denominar também de síndrome uma condição que ainda não tem uma causa bem definida.

Como exemplo de síndromes, podemos citar a Síndrome de Down, a Síndrome de Turner, a Síndrome

de Klinefelter, a Síndrome de Guillain-Barré, a Síndrome de Sjögren e a Síndrome de Reye. Aqui merece destaque a AIDS que, apesar de ser denominada de Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, trata-se de uma doença, com sinais e sintomas específicos e causa bem definida. O termo síndrome ainda é usado por uma questão histórica.

Os transtornos:

Os transtornos são condições de ordem psicológica e/ou mental que geram comprometimento na vida normal de uma pessoa. Essas alterações mentais são tratadas, geralmente, por psicólogos e psiquiatras e têm aumentado na atualidade devido a situações do dia a dia, como o estresse. Como exemplo de transtornos, podemos citar o Transtorno Bipolar, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, Transtorno Obsessivo Compulsivo e Transtorno de Personalidade

Fatores que influenciam na saúde mental

Sob a expectativa humana, a adoção de uma postura determinada por um estilo de vida mais natural e saudável influencia positivamente a manutenção da saúde mental.

Para alcançar esses objetivos e promover meios para conter esse problema, alguns fatores precisam ser considerados. Veja quais são:

- adequar políticas que garantam a atenção primária à saúde mental em toda as esferas sociais;
- assegurar o acesso universal aos serviços de promoção da saúde mental;
- divulgar e estimular medidas de prevenção, principalmente entre as camadas populares;
- estabelecer meios de monitorar a qualidade da saúde mental entre crianças, jovens, usuários de drogas e pessoas idosas;
- incentivar um estilo de vida saudável a fim de reduzir a ocorrência de desordens mentais e físicas;
- desmistificar conceitos e estigmas equivocados sobre a recuperação de pacientes com transtornos mentais;
- apoiar e promover a estabilidade familiar, a integração social e o desenvolvimento humano de acordo com os direitos sociais constitucionalmente estabelecidos.

Dicas para a boa manutenção das funções mentais

Compreender o que é saúde mental e quais as medidas mais relevantes para prevenção e controle desse problema é fundamental. Para tanto, confira algumas sugestões que podem ser úteis para evitar os desajustes mentais.

Procure relaxar alguns minutos por dia

- Priorizar atitudes para aliviar o estresse;
- Ter cuidado com as defesas do organismo;
- Buscar formas de aquietar a mente e relaxar alguns momentos durante o dia: meditação, alongamento e a leitura de um bom livro são excelentes alternativas.

Dê atenção a quem precisa

- Pessoas isoladas e carentes são mais vulneráveis aos problemas depressivos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a depressão é o gatilho para os desajustes mentais em escala mundial.
- Reserve algum momento para conversar com as pessoas. Passar mais tempo com os pais — ou com os filhos — é essencial para fortalecer os laços familiares.

São **atitudes simples**, mas reciprocamente benéficas e importantes para aumentar a sensação de utilidade entre os envolvidos.

Controle a ansiedade

- Treinar o cérebro para que ele aprenda a lidar com o que aparentemente nos domina.
- Conhecer a si mesmo é ter a sabedoria necessária para identificar os pontos fortes que nos tornam vencedores. É ter a certeza de conseguir dominar os pensamentos e conduzi-los para o bem.
- O primeiro passo para alcançar esse estágio é encontrar uma maneira própria de enfrentar os momentos desafiadores que a vida coloca diante de nós.
- Aprender a controlar as emoções negativas que resultam em insegurança em determinadas circunstâncias.
- Vencer a ansiedade exige, pois, a conscientização da necessidade de adotar uma postura mental diferente para estar preparado quando os problemas — ou os motivos que causam a ansiedade — surgirem.

Buscar ***ajuda com um profissional*** de saúde mental, caso a ansiedade esteja tomando proporções limitadoras na sua vida lhe causando sofrimento, pode ser ***a melhor alternativa.***

Saia da mesmice

- Aprender uma nova prática desportiva pode ser motivador, tendo em vista os benefícios do exercício físico na recuperação da saúde mental.
- Ouse fazer algo diferente, inovador e que seja benéfico para a saúde do corpo e da mente. Cultivar bons hábitos e praticar coisas diferentes são ações que podem reduzir a ansiedade, direcionar para novos rumos e renovar a alma.

São ações simples, mas que podem tornar ***o seu dia bem melhor.***

Cuide do sono e da alimentação

- Uma boa noite de repouso em um ambiente tranquilo e confortável pode garantir o descanso e o relaxamento do corpo e da mente.
- Crie condições para garantir um repouso adequado e reparador: durma as horas necessárias para a sua recuperação física e mental e logo perceberá a diferença em sua saúde.
- Semelhantemente, a manutenção de hábitos alimentares adequados também influencia bastante o bom funcionamento da mente. Isso porque muitos alimentos — principalmente os

- vegetais folhosos e algumas frutas — contêm
- elementos essenciais para evitar desajustes como
- a depressão e os transtornos de humor.

A **terapia da higiene do sono** pode ser uma boa aliada para conseguir um sono de qualidade.

Treine sua mente de forma positiva

- • Hábitos, costumes e escolhas definem quem
- somos e aonde chegaremos. Por isso, treinar a
- mente de forma positiva é fundamental para
- superar problemas como ansiedade, tristeza e
- frustração.
- • Respeitar o ritmo de sua mente. Cada pessoa tem
- suas peculiaridades e limitações determinadas
- naturalmente pela própria fisiologia.

Tenha calma e procure se ajustar a esses **detalhes**.

Busque tratamento, se necessário

- • A conscientização do problema é fundamental
- para buscar ajuda em qualquer situação onde
- perceba-se comprometimento na saúde mental.

- Procure ajuda o quanto antes e conheça as
- soluções que possibilitam a promoção da saúde
- mental e física, assim como a recuperação do
- bem-estar e da qualidade de vida.

Agora que você sabe a **importância da saúde mental**, busque sempre avançar nos seus conhecimentos, se cuidar e ajudar aos amigos e familiares a se cuidarem também!

Saúde mental no ambiente de trabalho

Sabia que a maior parte do nosso tempo é destinado ao trabalho?

É comum ter que enfrentar frustrações nesse ambiente como medo, insegurança, estresse, ansiedade, crises emocionais e outras experiências negativas.

O Trabalho é importante na vida das pessoas, porém um ambiente negativo pode levar sérias complicações na saúde do indivíduo.

É preciso prestar atenção quando alguma alteração no comportamento e humor começam a ser visíveis na organização.

O trabalho pode adoecer!

Quando o trabalho te faz mal, sua saúde mental é prejudicada!

Atenção aos sinais:

- ✓ *• Mudanças de humor*
- ✓ *• Isolamento*
- ✓ *• Irritabilidade*
- ✓ *• Dificuldade de concentração*
- ✓ *• Lapso de memória*
- ✓ *• Ansiedade e depressão*
- ✓ *• Ansiedade e depressão*
- ✓ *• Baixa estima*
- ✓ *• Pensamentos negativos*
- ✓ *• Dores no corpo e na cabeça*
- ✓ *• Cansaço físico e mental*

Principais motivos do estresse no trabalho:

- ✓ *• Convivência com chefes e colegas agressivos e mal-humorados;*
- ✓ *• Excesso de trabalho;*
- ✓ *• Pressão por resultados;*
- ✓ *• Busca da perfeição;*
- ✓ *• Medo de demissão.*

Como evitar o estresse no trabalho:

- Comunique-se bem: procure entender as expectativas de seus gestores;
- Tenha momentos relaxantes: invista tempo com a família, amigos e com a natureza, ouça músicas, assista à filmes;
- Aprenda a perdoar: aceite que todos cometem erros evitando raivas;
- Evite autocobranças: não se preocupe em estar certo o tempo todo;
- Defina prioridades: Faça uma lista com as tarefas mais urgentes para não sobrecarregar;
- Pense positivo: tente ver a vida numa perspectiva alegre.

É importante que as empresas visem um **ambiente saudável** com valores humanos promovendo o bem estar dos seus colaboradores.

Livre-se do preconceito!

Transtorno mental é doença, não loucura e pode ter cura.

Falta de informação potencializa o preconceito e aprisiona a pessoa adoecida a doença

(ou seja, dificuldade da busca pela cura).

“Achava que psiquiatra era coisa de gente louca, mas aprendi que não”, declarou a apresentadora Ana Hickmann recentemente, durante uma entrevista. Ana se referia ao estresse que sofreu durante o episódio em Belo Horizonte, quando seu quarto de hotel foi invadido por um fã armado. Ela precisou buscar ajuda especializada com um psiquiatra para superar o trauma. A declaração da apresentadora não é um caso isolado. Em pleno século XXI, numa era em que temos acesso facilitado a todo tipo de informação, ainda há pessoas que relacionam transtornos mentais à loucura.

A depressão, por exemplo, tida como a “doença do século XXI”, será, até 2038, a principal razão no mundo todo a incapacitar indivíduos, segundo a OMS. Hoje em dia, mais de 120 milhões de pessoas sofrem com depressão no mundo. Só no Brasil são cerca de 17 milhões, e aproximadamente 850 mil morrem por ano em decorrência dela (normalmente por suicídio, overdose de drogas ilícitas, consumo exagerado de álcool, entre outras razões).

Vencer os preconceitos sobre psiquiatria e buscar ajuda especializada é a melhor forma de tratar os transtornos mentais. O especialista fará uma avaliação detalhada para fazer o diagnóstico e irá indicar o melhor tratamento. É o caminho mais curto para superar a doença, recuperar o bem-estar e a qualidade de vida.

Portanto, antes de fazer um julgamento sem conhecimento de causa, busque informação e esclareça as dúvidas com um profissional médico. Só assim a doença mental deixará de ser tão ***estigmatizada***.

Estigma

Ninguém duvida que haja um estigma ligado a quem tenha doença mental. Este estigma ou preconceito isola o indivíduo em relação aos outros, como se fosse uma pessoa marcada pelo passado de doença.

- O estigma abrange aqueles que tiveram ou têm uma doença mental;
- As relações sociais ficam muitas vezes prejudicadas, como se o doente fosse um ser à parte, objeto, por isso, de uma discriminação;
- Tornando-nos mais atentos às doenças mentais, podemos contribuir para criar as merecidas oportunidades a estas pessoas, permitindo-lhes levar uma vida normal e um regresso à comunidade como membros produtivos, autoconfiantes e capazes de desenvolverem todo o seu potencial.

Os **preconceitos estigmatizantes** são fruto da ignorância e de uma consciência social moralmente negativa. São ainda importantes os obstáculos que os doentes que sofrem ou sofreram de doenças mentais têm de desafiar e ultrapassar, no seu caminho para uma recuperação.

10 Dicas para manter sua Saúde Mental em dia:

- ✓ **1 – Cuide da alimentação.**
- ✓ **2 – Pratique atividade física.**
- ✓ **3 – Priorize o sono.**
- ✓ **4 – Tenha momentos dedicados às pessoas queridas.**
- ✓ **5 – Reserve um tempo para o esporte e lazer.**
- ✓ **6 – Esteja em contato com a natureza.**
- ✓ **7 – Procure algo que lhe dê prazer.**
- ✓ **8 – Desenvolva sua fé.**
- ✓ **9 – Conheça a si mesmo.**
- ✓ **10 – Ajude o próximo**

O **Tati Terezo Insituto** conta com uma equipe de Psicólogos que estão capacitados a oferecer um tratamento para você e sua família com excelência e qualidade.

Marque sua consulta!

ROBERTA LEITE
PSICÓLOGA
CRP: 06/146463

PATRÍCIA VITORINO
PSICÓLOGA
CRP: 06/88853

MIRIAM MODESTO
PSICÓLOGA
CRP: 06/82753



ELISÂNGELA SILVA
PSICÓLOGA
CRP 06/97793

TATIANE TEREZO
PSICÓLOGA
CRP: 06/117231

CLAUDIA BARBIERI
CONSTELADORA
SISTÊMICA

Referências bibliográficas:

www.unimed.com.br www.selecoes.com.br
www.tribunadeituverava.com.br

Beck, A.T.; Alford, B. A. (2011). *Depressão: Causas e tratamento*. (2a. Ed.). Porto Alegre:

Artmed.

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1997). *Terapia Cognitiva da Depressão*. Porto

Alegre: Artmed.

Beck, A.T.; Freeman, A.; Davis, D. D., & cols (2017). *Terapia Cognitiva dos Transtornos da*

Personalidade. (3a. Ed.) Porto Alegre: Artmed.

Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). *Vencendo a ansiedade e a preocupação com a Terapia*

Cognitivo-Comportamental. Porto Alegre: Artmed.

Manual diagnóstico e estatístico de transtorno5 DSM-5 / [American Psychiatric Association, tradução .Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli... [et al.]. - . e .Porto Alegre: Artmed, 2014. xlv, 948 p.

Dalgalarrondo, Paulo. *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais [recurso eletrônico] / Paulo Dalgalarrondo. – 3. ed. – Porto Alegre : Artmed, 2019.*

<https://psiquiatriapaulista.com.br/os-transtornos-mentais-mais-comuns-que-podem-aparecer-na-pandemia/> acesso em 07/11/2020

<https://www.pfizer.com.br/sua-saude/sistema-nervoso-central/transtorno-de-estresse-pos-traumatico-tspt> acesso em 08/11/2020

<https://www.rededorsaoluiz.com.br/doencas/sindrome>

Fonte: Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares/Portugal

<http://www.adeb.pt/pages/estigma-saude-mental>

Onde você nos encontra:

*clique nos ícones para ser direcionado ao contato:



(11) 96474-5741



@tatiterezo.instituto



@tatiterezo.instituto

Uma obra desenvolvida pelos profissionais do



TATI TEREZO
Instituto

Proibido a alteração e comercialização.