

Cartilha

SAÚDE MENTAL





Esta cartilha tem o propósito de apresentar informações sobre saúde mental e orientações para quem está passando por uma situação difícil ou quer auxiliar alguém que esteja em sofrimento. Para isso, vamos falar sobre o assunto, abordar os principais transtornos mentais e direcionar a Família Naval para onde e como buscar ajuda.

Saúde Mental

1. O que é?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental não deve ser entendida como mera ausência de doença. Mais do que isso, 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. Além disso, é importante saber que a saúde mental está diretamente relacionada às saúdes física e comportamental.

2. O novo normal

Desde 2020, o mundo tem convivido com uma série de mudanças, entre elas uma pandemia de alcance global que trouxe, além da doença e mortes, uma série de alterações em nosso cotidiano. Essas transformações impuseram novas dinâmicas, acompanhadas de diversos questionamentos e incertezas, que, naturalmente, deixam um rastro de

ansiedade e preocupações quanto ao futuro e que tendem a impactar nossa saúde nas mais diversas áreas: física, mental, econômica, social, etc.

3. Sofrimento mental comum

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. Porém esse sofrimento durante momentos críticos e específicos faz parte do processo de adaptação, sendo esperado e, muitas vezes, necessário.

No entanto, se esse sofrimento persiste por muito tempo e começa a comprometer a qualidade de vida da pessoa, é importante ficar atento e buscar orientação profissional, para evitar que a situação se agrave.



Transtornos Mentais

1. Saiba reconhecer os transtornos

Os transtornos mentais são caracterizados por estados emocionais, cognitivos e comportamentais de sofrimento persistente, que trazem prejuízos para a vida familiar, social, profissional, estudantil, sendo capaz de interferir inclusive no seu desenvolvimento.

Nesses casos, a qualidade de vida fica muito prejudicada, pois a pessoa pode apresentar dificuldade durante a execução de tarefas antes consideradas simples, como trabalhar, arrumar a casa, realizar exercícios físicos e confraternizar com os amigos. No caso de crianças e adolescentes, esses transtornos podem interferir também no seu progresso, provocando atrasos ou regressões.

Veja a seguir os transtornos mentais mais comuns e seus sintomas. Antes de prosseguir com a leitura, lembre-se de que procurar ajuda de um profissional é fundamental para tratar qualquer questão de saúde mental.

2. Na 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.

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) e o Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) são alguns exemplos.

• O que preciso saber sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA)?

O TEA possui diferentes níveis, que se baseiam em prejuízos na comunicação social e em padrões restritos ou repetitivos de comportamento do ponto de vista da interação social.

• O que preciso saber sobre o Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH)?

No TDAH ocorre um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade que interfere no funcionamento e no desenvolvimento. Mas, nem toda desatenção é sinônimo de TDAH.



Onde conseguir ajuda?

- Policlínica Naval Nossa Senhora da Glória – GAAPE

*Em unidades fora de sede, procure atendimento na Organização Militar de Saúde da sua área de abrangência ou na Unidade Pública de Saúde mais próxima da sua residência.

3. Na vida adulta

Os transtornos mentais mais comuns na vida adulta são: depressão, ansiedade, esquizofrenia, bipolaridade, transtornos por substâncias e síndromes demenciais. Saiba um pouco mais sobre elas:

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.

Quais são os principais sinais e sintomas?

Os sintomas causam sofrimento significativo ou prejuízo em funções importantes da vida da pessoa e podem variar.

Alguns exemplos:

- Fadiga ou perda de energia;
- Baixa concentração ou diminuição da capacidade de tomar decisões;
- Atenção diminuída;
- Alterações no apetite;
- Alterações no sono;
- Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva e inapropriada;
- Pensamentos recorrentes de morte e ideação suicida.



Transtorno de Ansiedade Generalizada

Mais comum em mulheres, os sintomas causam sofrimento significativo ou prejuízo no desempenho das atividades diárias. Ocorre na maioria dos dias, geralmente por períodos maiores que 6 meses, e é caracterizado por ansiedade e preocupações excessivas, associados à:

- Inquietação;
- Fadiga/cansaço;
- Dificuldade de concentração;
- Medo/insegurança;
- Irritabilidade;
- Tensão muscular;
- Perturbações do sono.

Esquizofrenia

A Esquizofrenia é um dos principais transtornos mentais e atinge 1% da população mundial em idade jovem, entre 15 e 35 anos. A incidência é semelhante entre homens e mulheres. No entanto, nos homens o início é mais precoce, geralmente entre 15 e 25 anos de idade, enquanto as mulheres adoecem mais tardiamente, entre 25 e 35 anos.

Quais são os principais sinais e sintomas?

Muitos fatores podem causar o transtorno, incluindo condições genéticas e ambientais. A doença se manifesta de forma variada. Os principais sintomas são divididos em positivos (mais visíveis e exuberantes) e negativos (em maior parte, classificados por alguns déficits).

Sintomas positivos:

- Delírios (ideias ou pensamentos que não correspondem à realidade, mas o indivíduo tem convicção absoluta).

Alguns exemplos:

- Alucinações persecutórias (quando se sente perseguido), de grandeza, de ciúmes, somáticos, místicos;
- Perturbações da forma e do pensamento;
- Comportamento desorganizado, bizarro;
- Agitação psicomotora;
- Falta de higiene.

Sintomas negativos:

- Dificuldade em expressar emoções;
- Isolamento social;
- Diminuição da vontade e iniciativa; e
- Falta de repertório do pensamento e da fala.

Transtorno Afetivo Bipolar

Episódios significativos de alternância entre depressão e elevação do humor (mania ou hipomania) com períodos de humor normal (eutimia). Afeta 1-4% da população. O início se dá na adolescência ou na vida adulta (em média aos 25 anos). Tem igual incidência entre homens e mulheres. Os episódios maníacos são mais comuns em homens, enquanto os episódios depressivos são mais comuns em mulheres. A síndrome maníforme (quando o indivíduo tem muita energia, agitação, irritação, insônia, comportamentos impulsivos, pensamentos e fala acelerados) é um componente fundamental para o diagnóstico.

O que causa o transtorno?

Muitos fatores envolvendo condições genéticas e ambientais podem causar o transtorno. É importante lembrar que nem toda mudança de humor significa um transtorno bipolar. É fundamental buscar ajuda especializada.

Quais são 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, preocupações frequentes com ideias religiosas, políticas, financeiras, sexuais ou persecutórias (sensações de perseguição) que podem evoluir para delírios.
- **Episódio Hipomaniaco:** 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 e por aspectos psicóticos não estarem presentes.
- **Episódio Depressivo:** Similar à depressão convencional, é caracterizado por tristeza, falta de energia e motivação, além de perda de interesse em atividades cotidianas. Os episódios de alteração de humor podem durar alguns dias ou meses e podem levar a pensamentos suicidas.



Onde conseguir ajuda?

- Policlínica Naval de Niterói
- Unidade Integrada de Saúde Mental - UISM

*Em unidades fora de sede, procure atendimento na Organização Militar de Saúde da sua área de abrangência ou na Unidade Pública de Saúde mais próxima da sua residência.

4. Nos idosos

Na terceira idade, precisamos ter atenção especial para as síndromes demenciais.

O que são 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.

Síndrome demencial e Alzheimer são a mesma coisa?

O Alzheimer é a síndrome demencial mais comum, mas nem toda síndrome demencial é Alzheimer, havendo outros tipos como a demência vascular, por exemplo.

Todo esquecimento é sinônimo de síndrome demencial?

Não. É importante a avaliação de um médico para o diagnóstico adequado.



Onde conseguir ajuda?

- Sistema de Medicina Integral - SMI
- Unidade Integrada de Saúde Mental - UISM
- Núcleo de Atendimento ao Idoso da Marinha - NAIM (PNNSG, PNN E ANP)

*Em unidades fora de sede, procure atendimento na Organização Militar de Saúde da sua área de abrangência ou na Unidade Pública de Saúde mais próxima da sua residência.





Transtorno por uso de substâncias

1. O que é?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que a dependência de drogas lícitas ou ilícitas é uma doença. O uso indevido de substâncias como álcool, cigarro, crack e cocaína é um problema de saúde pública de ordem internacional que preocupa nações do mundo inteiro, pois afeta valores culturais, sociais, econômicos e políticos.

Em termos individuais, os transtornos por uso de substâncias trazem prejuízos diretos às saúdes física, mental e social do indivíduo. As causas do início do consumo de substâncias psicoativas e a própria progressão para o uso nocivo até a caracterização são diversas. O tratamento deve ser individualizado, com apoio de uma equipe multiprofissional e a desconstrução de estigmas.

Convencer alguém a não fazer algo que lhe dá prazer é muito difícil. O consumo de substâncias como álcool e outras drogas, antes de qualquer coisa, oferece uma sensação de bem-estar imediato. Por elas produzirem dependências física e psicológica, além de sintomas de abstinência, as pessoas têm

muita dificuldade em parar ou reduzir o uso.

Ações de prevenção são fundamentais, como o incentivo à educação, à prática de esportes, à cultura, ao lazer e à socialização. É importante tomar conhecimento sobre drogas, com embasamento científico, inclusive por meio de campanhas, e o acesso a vias de tratamento.

2. Tipos de substâncias

- **Álcool:** O alcoolismo é uma doença crônica, com aspectos comportamentais e socioeconômicos, caracterizada pela ingestão compulsiva de álcool. Assim, o usuário se torna progressivamente tolerante à intoxicação produzida pela droga e desenvolve sinais e sintomas de abstinência quando seu consumo é reduzido ou suspenso. Além da predisposição genética para dependência, outros fatores podem estar associados como ansiedade, angústia, insegurança e o acesso fácil à bebida, especialmente na questão cultural.

- **Tabaco:** consumido como droga recreativa sob forma de cigarro, charuto, cachimbo, cigarros eletrônicos... o tabaco pode causar e agravar diversos problemas de saúde como hipertensão, cânceres, doenças cardíacas, psiquiátricas, de pele, odontológicas e doenças crônicas das vias aéreas.
- **Maconha:** o uso crônico inalado está associado a problemas respiratórios semelhantes ao uso do tabaco. Além disso, pode causar transtornos psiquiátricos e problemas cognitivos. A abstinência é caracterizada por ansiedade, insônia, perda de apetite e humor deprimido.
- **Cocaína, crack e anfetaminas:** o consumo de drogas pesadas tende a progredir rapidamente, aumentando a necessidade de quantidades cada vez maiores para atingir o efeito desejado (tolerância). O acesso a essas substâncias submete o usuário a questões como exposição sexual de risco, violência e contágio de doenças transmissíveis. Mesmo no curto prazo, seu uso está associado a infarto, doenças renais e doenças psiquiátricas.

- **Inalantes, sedativos e benzodiazepínicos:** causam prejuízo no julgamento, na atenção e na memória. Em altas doses, levam à depressão respiratória. Os inalantes ainda produzem irritação das vias aéreas.



Onde conseguir ajuda?

- Espaço Consciência e Cuidado - HCM
- Unidade Integrada de Saúde Mental - UISM

*Em unidades fora de sede, procure atendimento na Organização Militar de Saúde da sua área de abrangência ou na Unidade Pública de Saúde mais próxima da sua residência.



Dicas de Saúde

1. Fique de olho

Quanto mais atenção ao nosso bem-estar, melhor. É fundamental cuidarmos de todas as áreas da saúde para uma vida saudável. Não adianta, por exemplo, estar em dia com a parte física e deixar de lado a emocional, ou focar muito no financeiro e esquecer as atividades de lazer. Veja abaixo como prevenir algumas doenças e levar uma vida mais equilibrada.

2. Saúde Física

Inclua atividades físicas no seu dia a dia.

- Longos períodos sedentários aumentam o risco não só de doenças cardiovasculares, mas também de doenças mentais como a depressão.

Evite consumo de bebida alcoólica.

- O consumo recorrente de álcool é um fator de risco para problemas psicológicos, episódios de agressão e diminuição

da capacidade de resolução de problemas.

Diminua o consumo de açúcares e alimentos industrializados, como biscoito recheado, macarrão instantâneo, refrigerantes, etc.

- Seus hábitos alimentares têm poder de transformar seu sistema digestivo que, por sua vez, influenciam a forma como a mente reage ao estresse e a outros fatores ambientais. O açúcar, por exemplo, agrava os sintomas da ansiedade.

Evite a automedicação.

- Se precisar de ajuda com medicação, procure um profissional da área de saúde mental. Não inicie, mude ou interrompa qualquer uso sem orientação do seu médico.

Use a tecnologia a seu favor.

- Baixe aplicativos gratuitos voltados para relaxamento. Desligue aparelhos eletrônicos, no mínimo, 1 hora antes de dormir para que seu cérebro comece a se desconectar e descansar.

3. Saúde Emocional

Evite ler notícias e postagens alarmantes ou irritantes, que elevem sua ansiedade ou o deixem irritado.

- Notícias e postagens, por vezes, podem ativar sensações de confronto, raiva ou medo, causando desconforto ou mal-estar desnecessários.

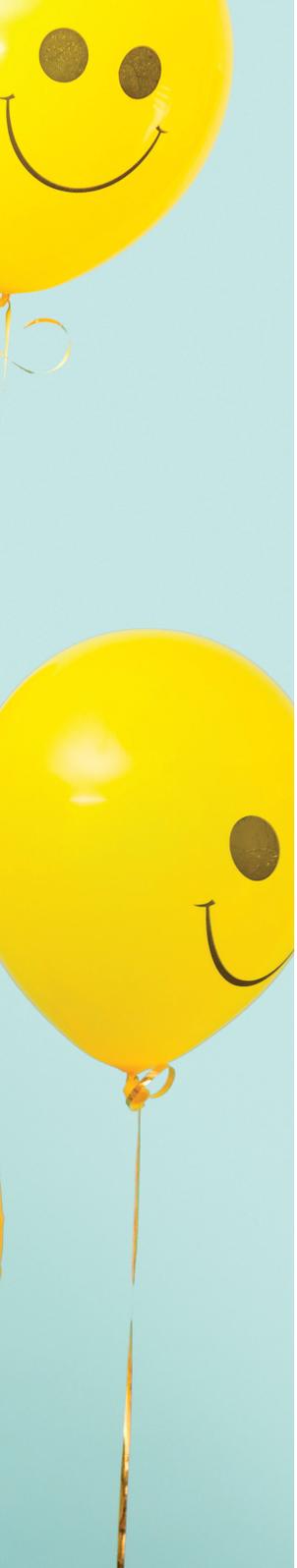
Sempre que possível, faça suas atividades (leitura, exercício físico, etc) em meio à natureza.

- Você pode, inclusive, dar uma nova aparência em casa ou no trabalho, incluindo plantas ou quadros com paisagens aconchegantes. Um estudo feito nos EUA mostrou que olhar para elementos da natureza é capaz de causar relaxamento semelhante ao de estar de fato em meio a ela.

Valorize seu tempo, usando-o para estar com quem realmente importa.

- Passe mais tempo com pessoas queridas como amigos e familiares.



Two yellow balloons with simple smiley faces are positioned on the left side of the page. The top balloon is partially cut off by the edge, while the bottom one is fully visible. They are set against a light blue background.

Alimente sentimentos positivos, como gratidão, resiliência, perdão, esperança, alegria, amor, etc.

- Não nascemos com nenhuma dessas emoções, todas precisam ser desenvolvidas e alimentadas. Esses sentimentos têm o poder de impactar desde questões fisiológicas, como a melhora da respiração, até questões psicológicas, como a diminuição da agitação, impulsividade ou ansiedade.

4. Saúde Financeira

Desenvolva hábitos de saúde financeira.

- Entenda e administre de maneira realista e responsável sua renda. Você pode fazer esse controle com planilhas ou aplicativos.

Estabeleça limites para seu estilo de vida.

- Coloque no papel despesas e gastos, até aqueles eventuais. Isso ajudará a identificar o que pode estar afetando a sua saúde financeira.

Defina objetivos claros e realistas para seus ganhos.

- Se você tem algo que deseja muito adquirir, reserve a cada mês um montante do que ganha para a realização do seu objetivo.

Envolva quem mora com você nesse controle.

- Se todos tiverem clareza do quanto se ganha e se gasta e dos objetivos individuais, será mais fácil conseguir apoio e compreensão no controle das finanças da casa.

Tenha uma reserva para eventos urgentes ou não programados.

- Ter dinheiro guardado, evita que gastos imprevistos se tornem motivo de desequilíbrio financeiro e emocional.

Cuidado para que suas emoções não comandem seus gastos, como uma forma ilusória de bem-estar.

- Não devemos usar o consumo como forma de relaxamento ou de autoafirmação.

Assistência Social da Marinha

A Assistência Social da Marinha desenvolve 7 programas sociais, com profissionais de Serviço Social, Psicologia e Direito para atender as diversas necessidades dos militares e servidores civis da ativa e veteranos, pensionistas e seus dependentes.

Esses Programas são desenvolvidos pelos Órgãos de Execução do Serviço de Assistência Social ao Pessoal da Marinha, presentes em todos os Distritos Navais.

Para saber onde há atendimento, procure o Órgão de Execução da Assistência Social ou Órgão de Saúde mais próximo ou acesse www.dasm.mb.

Saiba mais

O Serviço de Saúde da Marinha desenvolve programas com profissionais de várias áreas para atender as diversas necessidades da Família Naval. Para mais informações acesse:

www.marinha.mil.br/saudenaval/ecc

www.marinha.mil.br/sasm/programas-sociais

www.marinha.mil.br/acoes-e-programas

www.marinha.mil.br/om/unidade-integrada-de-saude-mental

Unidades

Para conhecer as Unidades de Saúde da Marinha acesse:

www.marinha.mil.br/saudenaval/unidades