

APRESENTANDO:

*A saúde e a doença*  
**MENTAL**

É O QUE PODEMOS APRENDER SOBRE ISSO!



# Se saúde mental fosse como um jogo...

**participantes:**

todas as pessoas que vivem no planeta Terra



**objetivo:**

lidar bem (ou da melhor forma que seja possível) com os problemas do dia a dia

**obstáculos:**

falta de conhecimento sobre o que é doença mental e medo/vergonha de buscar ajuda

**suporte:**

amigos, família, profissionais de saúde e pessoas em que confiamos

**manual:**

aprenderemos algumas das estratégias desse jogo hoje mesmo



# Aqui temos alguns exemplos de pessoas (provalvemente conhecidas!) que lidam com transtornos mentais

## Whindersson



**Transtorno depressivo**

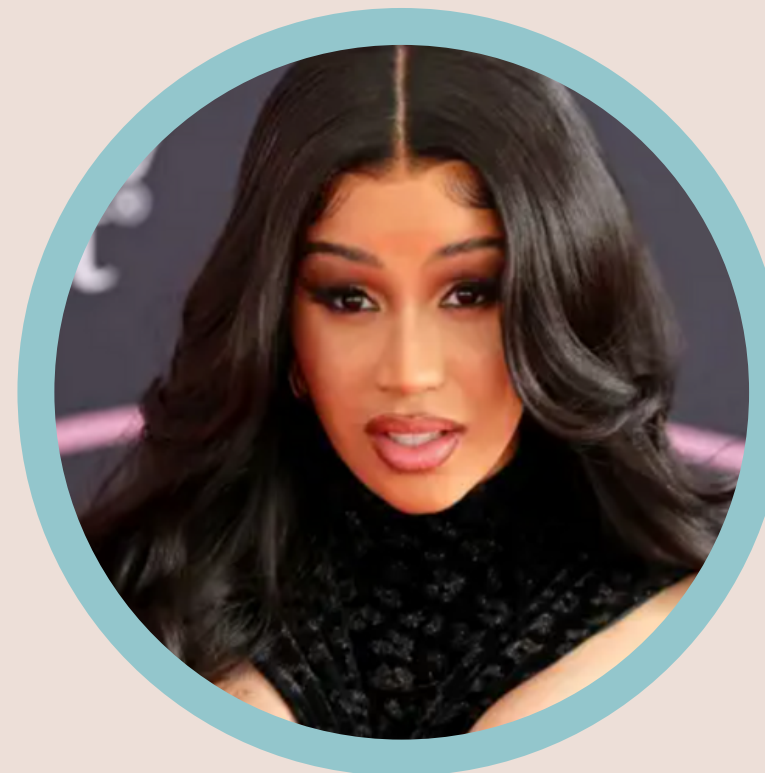
## Tom Hardy

(Venom)



**Esquizofrenia**

## Cardi B



**Depressão  
pós parto**

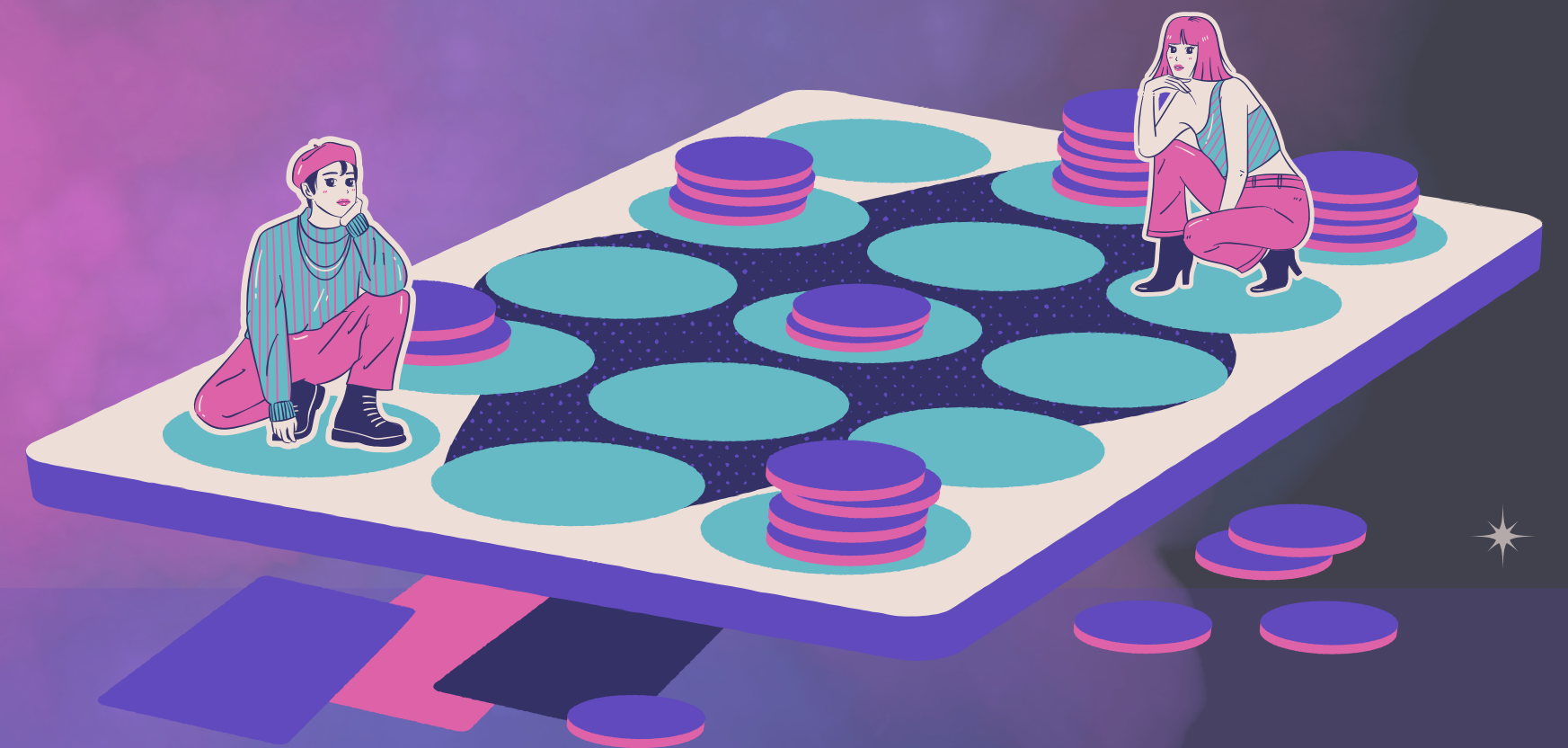
## Selena Gomez



**Transtorno  
de Ansiedade**

**Mas...**

**Qual a **relação** entre  
transtorno e saúde  
mental?**



**Tanto a saúde  
mental quando os  
transtornos mentais  
são determinados  
pela mesma parte  
em nosso corpo**

# A qual é?

a) intestino

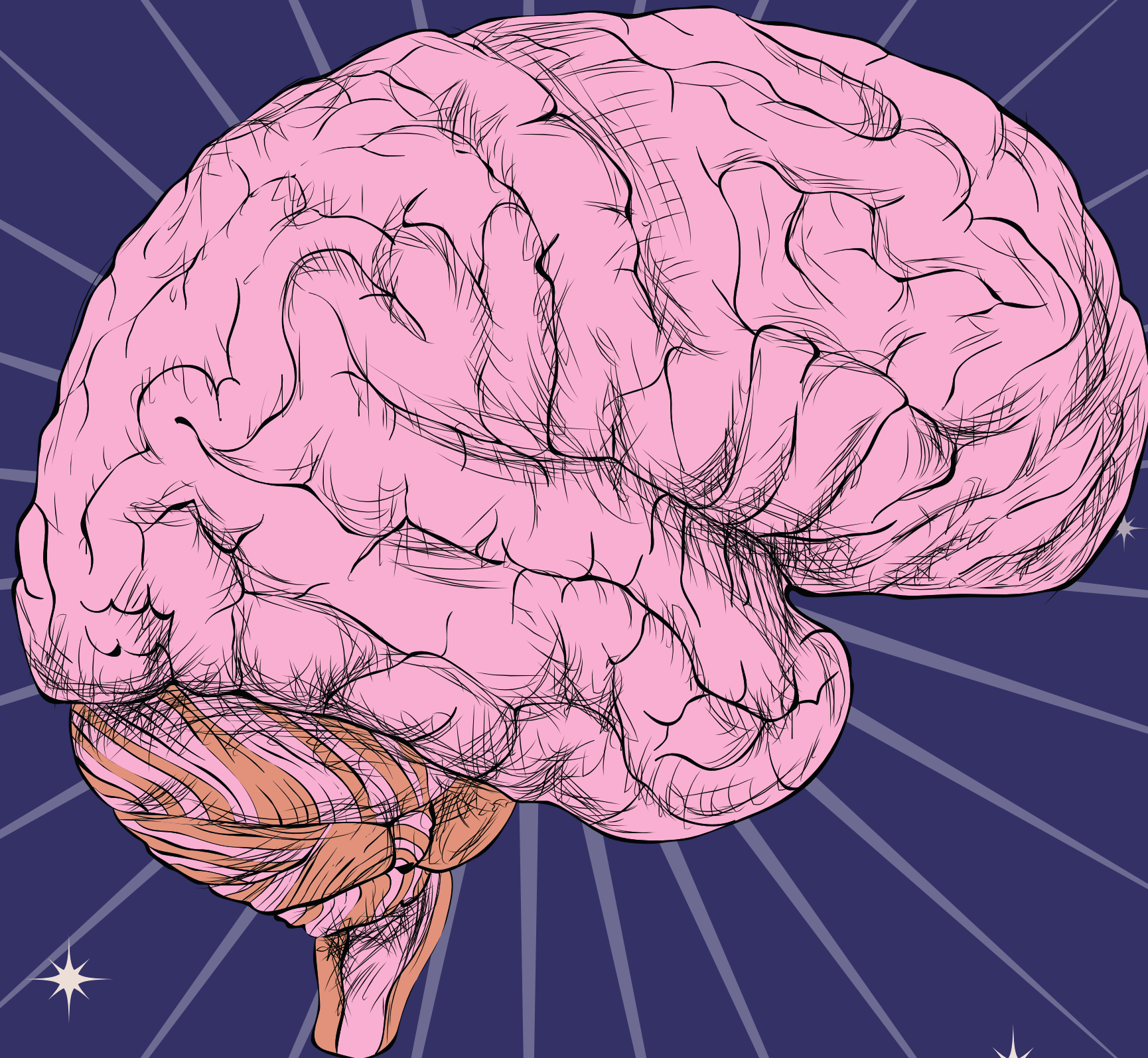
b) baço

c) cérebro

d) tireoide

**A qual é?**

c) cérebro



# O cérebro

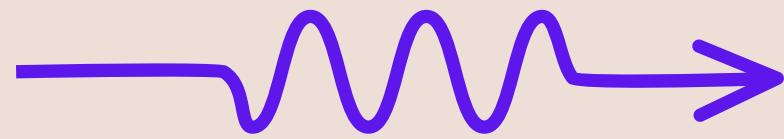


**tem diversas partes**

- Uma delas é o **sistema límbico** e ele cuida de algumas partes que levam às nossas emoções, memórias e aprendizagem.
- As nossas emoções são muito ligadas às nossas memórias e lembranças
- E, **por exemplo**, é daí que pode surgir o **medo**, já que quando somos expostos a situações que lembram àquelas memórias não tão boas, temos essa emoção.

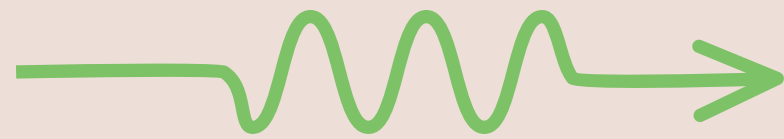
# Algumas outras partes do nosso cérebro são

Lobos temporais



estabilidade ou mudanças de humor

Córtex pré frontal



bastante relação com  
concentração e TDAH

Hipocampo



responsável pela memória

Hipotálamo



libera hormônios que regulam sono,  
amor, agressividade...

Dentre outras várias!



# Ou seja

**Tudo aquilo que auxilia o nosso cérebro a ter uma saúde mental, é o que pode ser responsável por - quando presente algum desequilíbrio - causar algum tipo de transtorno mental.**

# A saúde e a doença mental ✨

ENVOLVEM FATORES FÍSICOS E PSICOSSOCIAIS - e eles podem ser bem complexos!

## Físicos

genética

hábitos  
de vida

crescimento

doenças

desenvolvimento



## Psicossociais

escola

família

ambientes

relacionamentos

amizades

trabalho

# A saúde mental

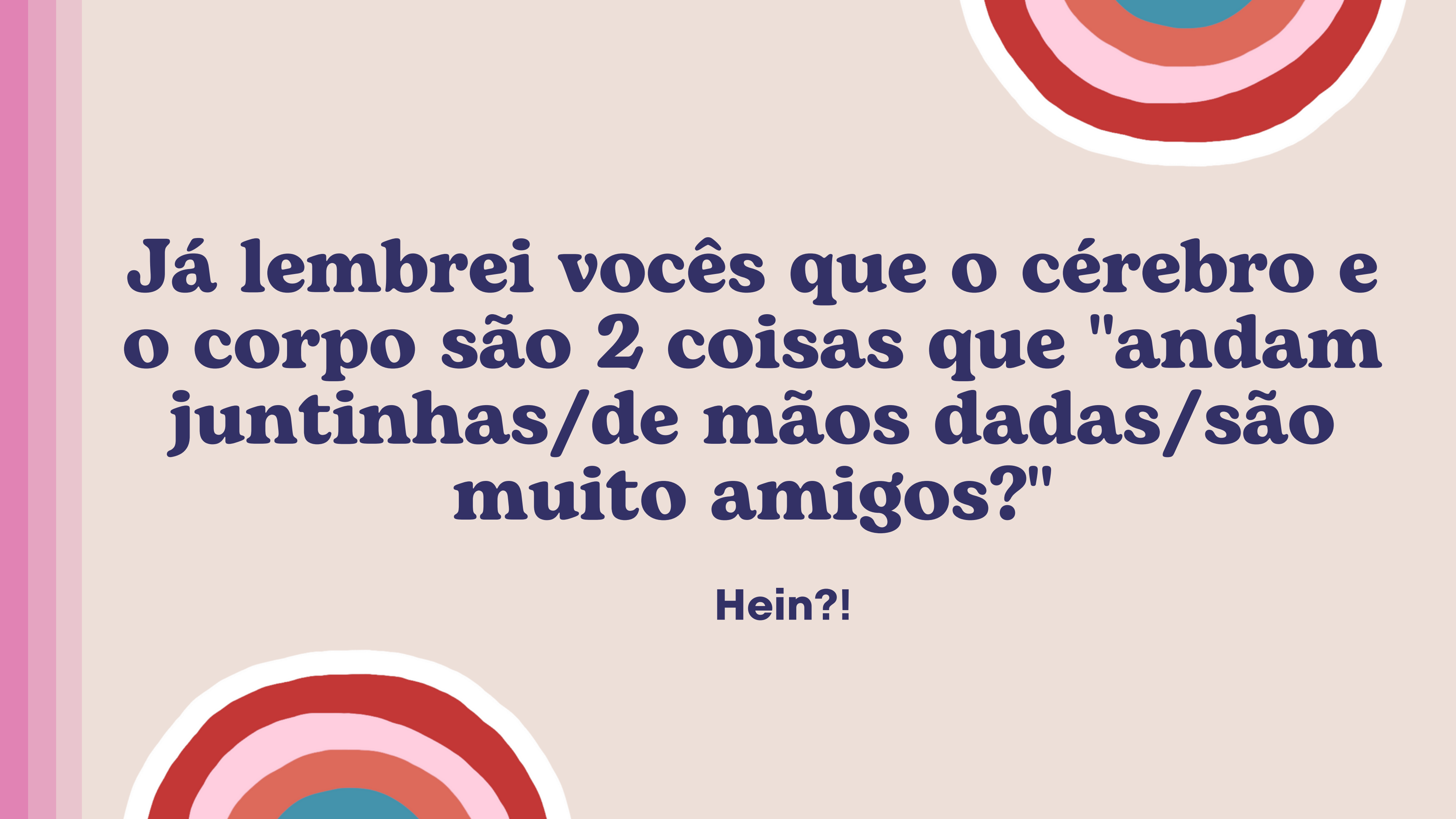


ENVOLVE MUITAS COISAS!

## Como:

- 01 Bem-estar
- 02 Dificuldade mentais - sentimentos de tristeza ou infelicidade
- 03 Problemas de saúde mental

**E É POR ISSO QUE NÃÃÃO PODEMOS SEPARAR CÉREBRO E CORPO COMO 2 COISAS QUE NÃO SE RELACIONAM E AGEM SEPARADAS!**



**Já lembrei vocês que o cérebro e o corpo são 2 coisas que "andam juntinhas/de mãos dadas/são muito amigos?"**

**Hein?!**



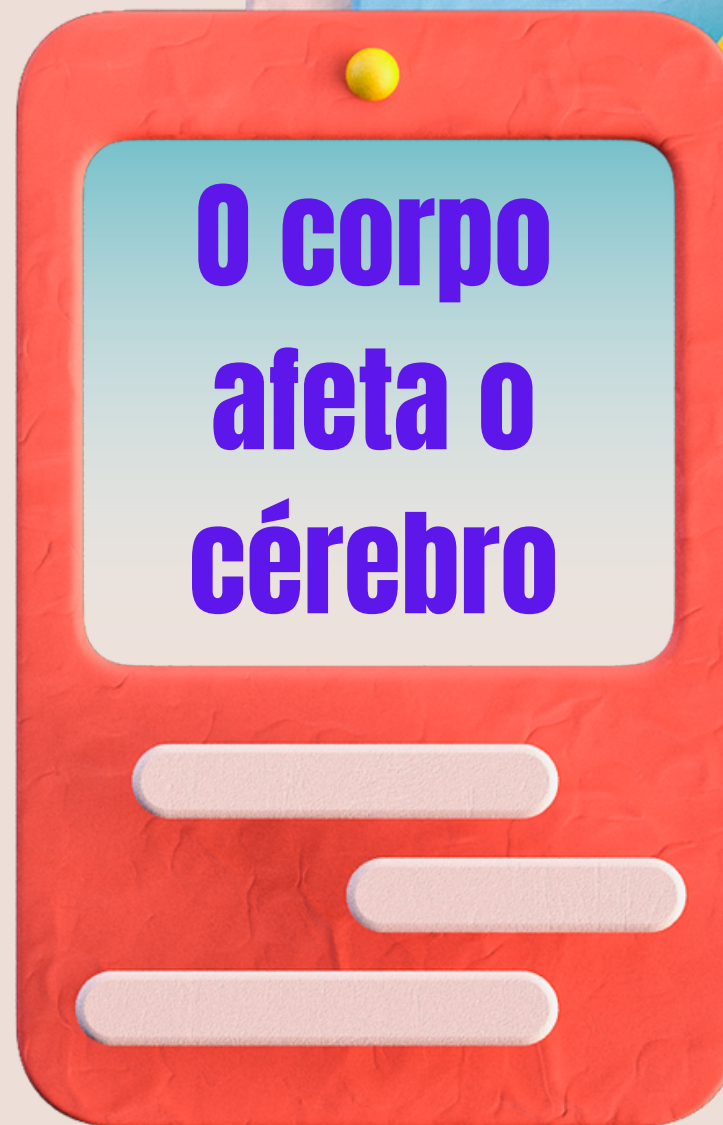
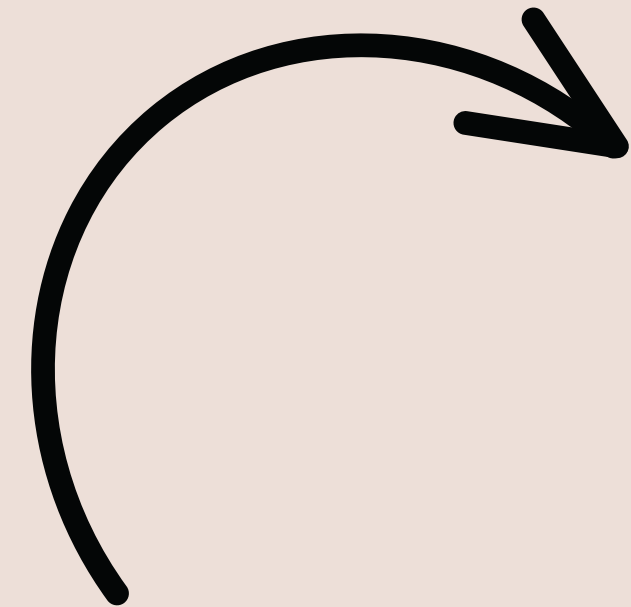
**Ok... então voltando!**





**cérebro**

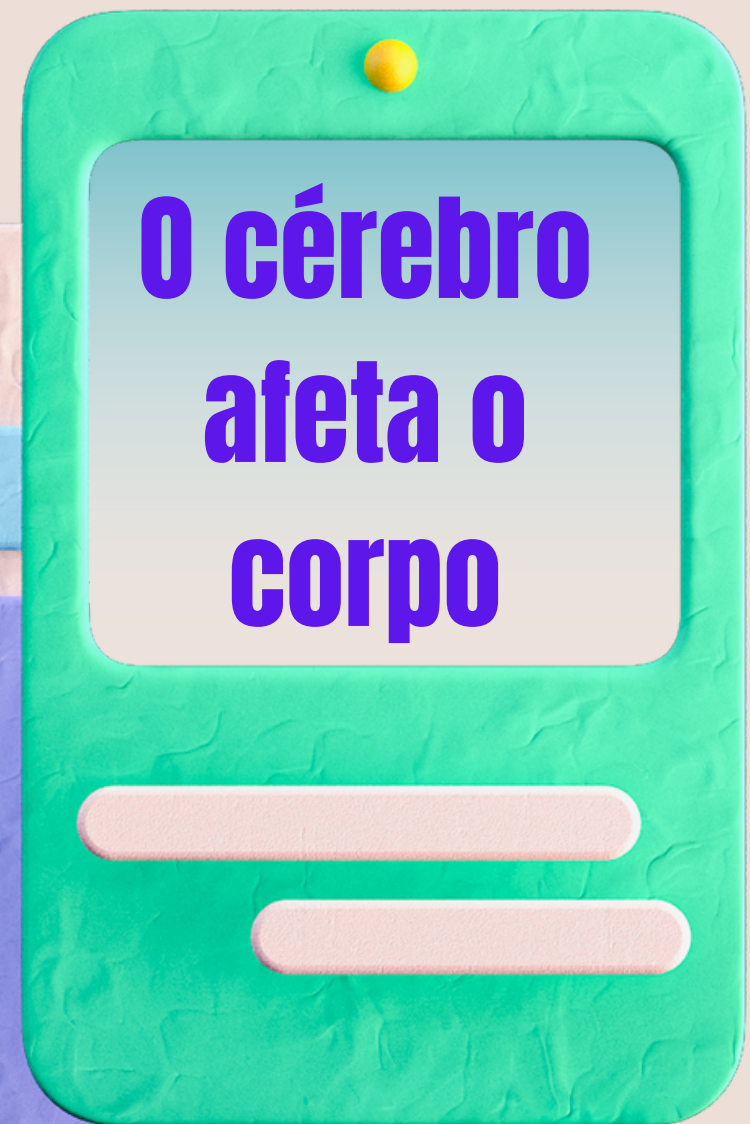
**corpo**



**O corpo  
afeta o  
cérebro**



**É essa  
conexão está  
sempre  
acontecendo!**



**O cérebro  
afeta o  
corpo**



# Como se percebe essa influencia



quando temos

**RAIVA**

podemos sentir

**dor de cabeça**

quando sentimos

**ANSIEDADE**

podemos notar

**formigamento**

quando vivenciamos

**MEDO**

podemos ter

**dificuldade de dormir**

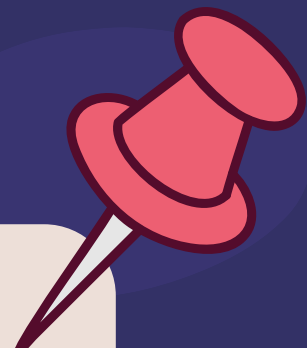
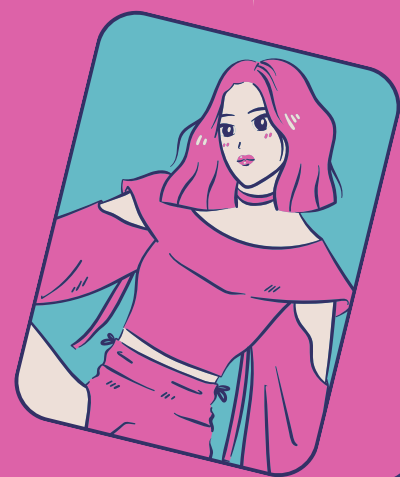
quando percebemos

**AMOR**

podemos presenciar

**coração acelerado**

*Mas uma  
coisa que é  
importante  
lembrar*



**Não** é correto pensar que, se uma pessoa tem uma doença física, logo ela não terá uma boa saúde mental.

✦ **Por exemplo:**

**Uma pessoa que tenha diabetes possui uma doença física, mas pode ter uma boa saúde mental, certo?**

E isso pode ocorrer com várias outras pessoas que convivem com doenças, como quem possui HIV, hipertensão, miopia, etc.



voltando ao

# CÉREBRO



# CÉREBRO



ele tem funções

como:

- cognição
- senso-percepção
- humor
- sinalização
- comportamento
- funções físicas



# Cognição

comunicação

memória

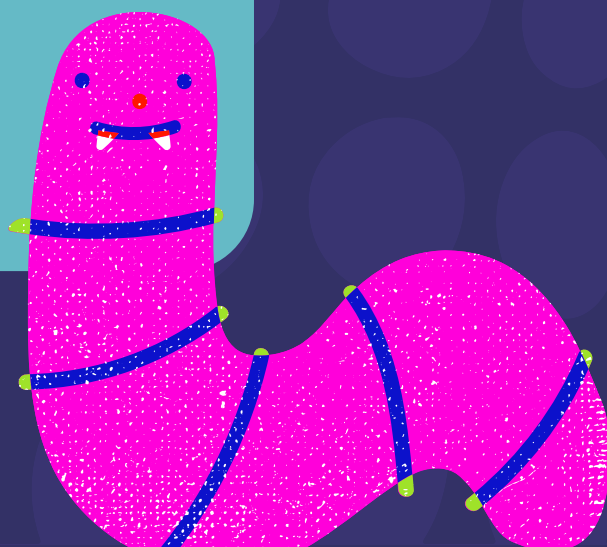
juízo

contemplação

atenção

leitura

processamento



# Senso- percepção

habilidade de usar nossos 5 sentidos

visão

audição

tato

gustação

olfato

# Humor

é o que se altera em uma  
doença estado interno

## Emoções

- reações + imediatas
- expressões externas

feliz

triste

bravo

calmo

solitário

satisfeito

alegre

nervoso

ansioso

E o nosso "humor normal" sofre variações ao longo do dia (e da vida), mas sempre mantendo um "padrão conhecido"



# Sinalização

percebemos algo  
(percepção sensorial)

pensamos e temos emoções  
sobre aquilo (sinais internos)

cérebro registra o fato  
(consciência)

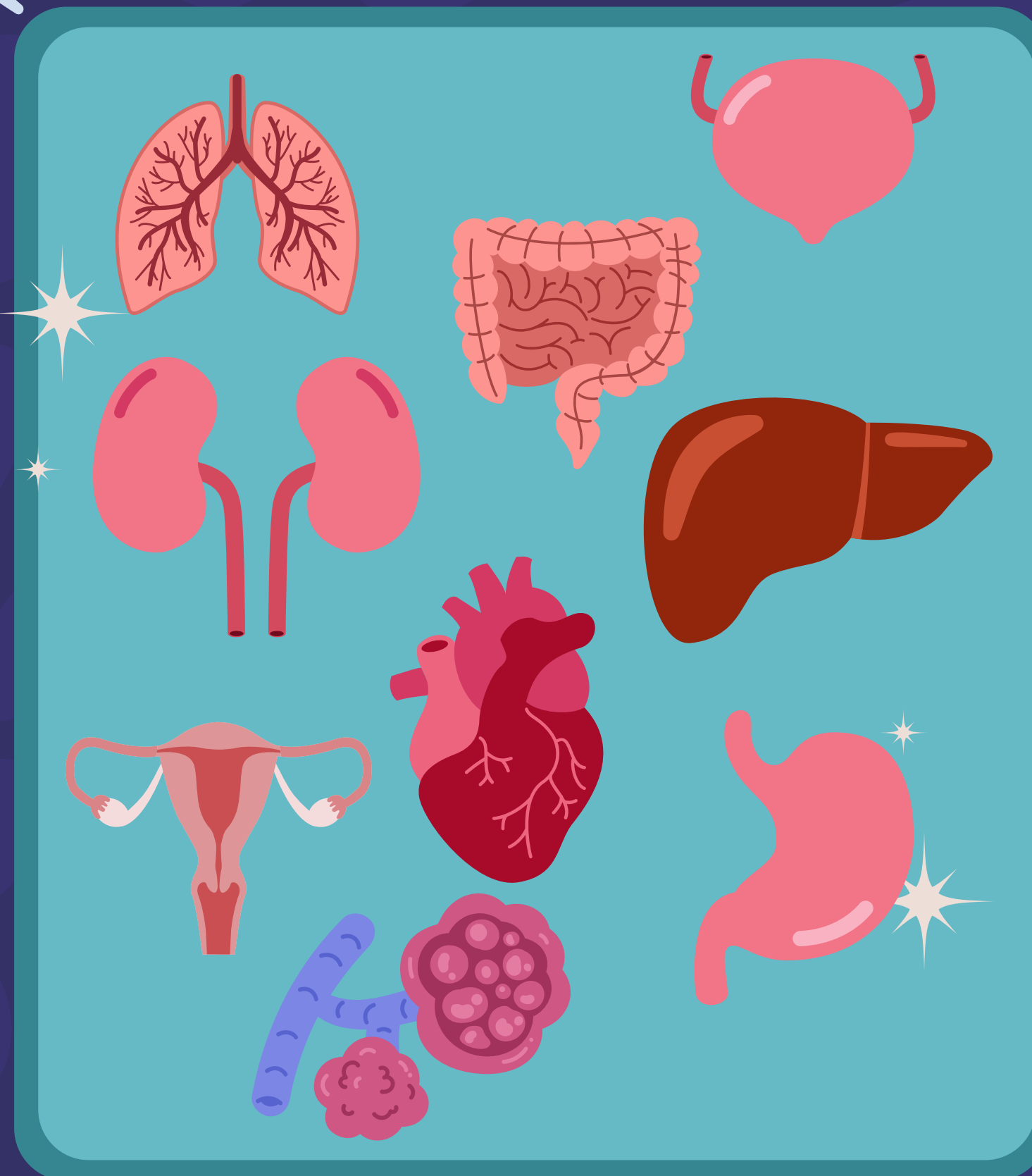
corpo decide se lutamos ou  
fugimos (reação mental e física)



# Funções físicas

sistemas:

- respiratório
- circulatório
- digestivo
- muscular
- reprodutivo
- nervoso



# Funções comportamentais

usamos o cérebro para:

comer

escutar

andar

conversar

ver série

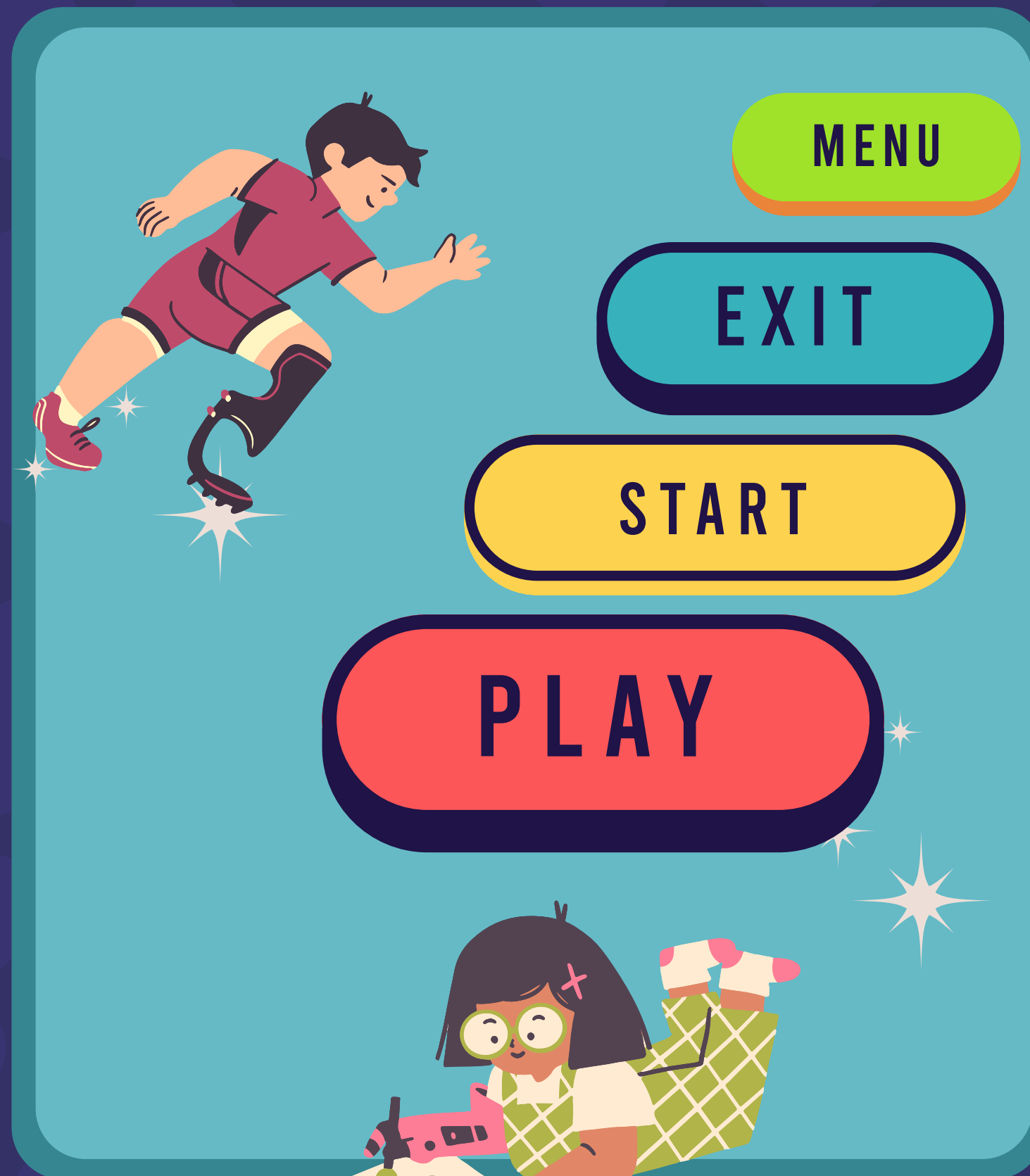
brincar

jogar

ler

falar

desenhar



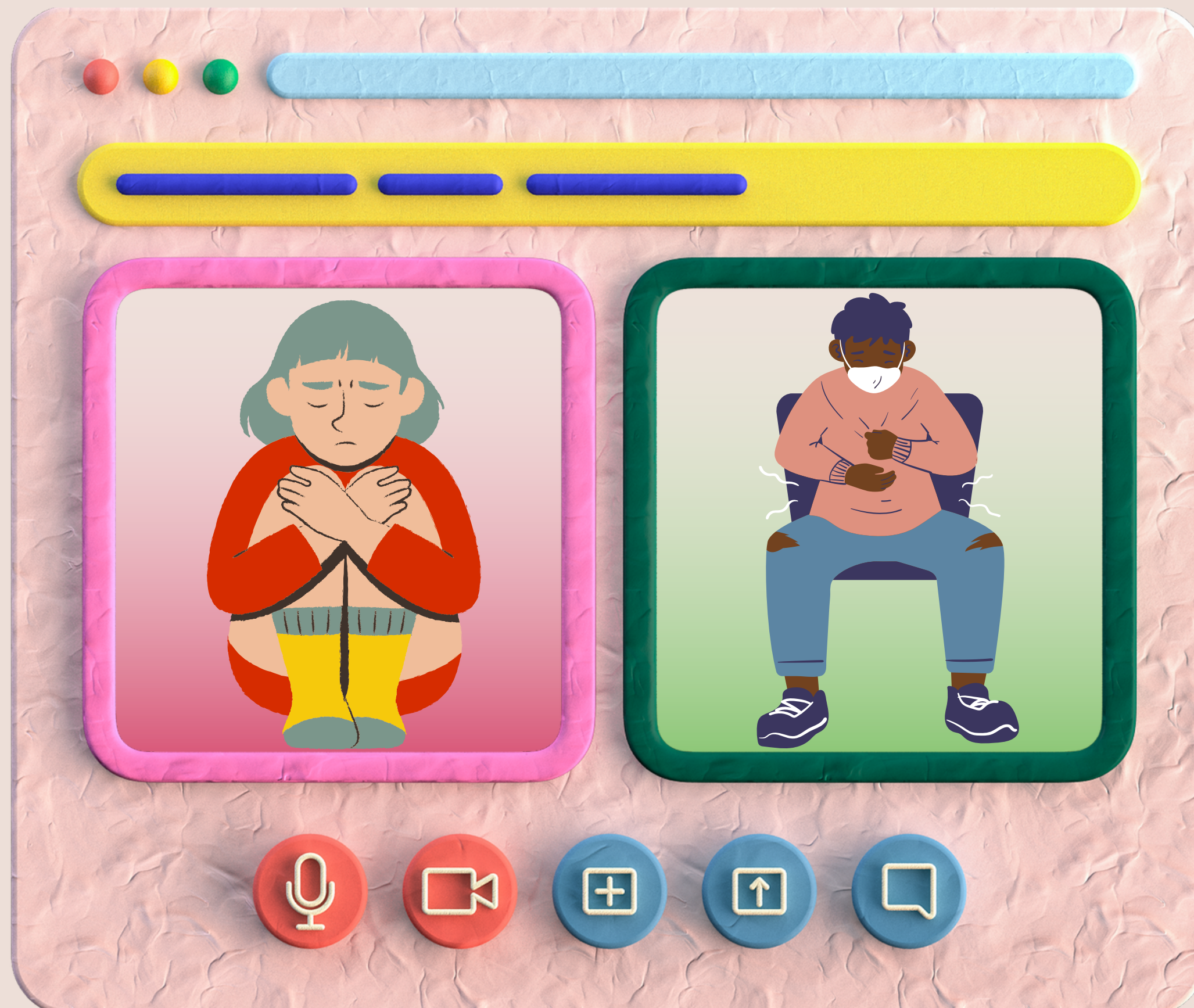
**Ou seja, isso  
significa  
que **todas**  
as funções  
do cérebro -  
mesmo que  
diferentes -  
estão  
conectadas!**





# Por exemplo

- 1** Se a gente está triste, isso pode afetar o nosso humor
- 2** o que interfere em nossos pensamentos e comportamentos
- 3** isso pode fazer com que nosso estômago fique doendo
- 4** o que pode aumentar nossos pensamentos não bons
- 5** e impedir que a gente saia com nossos amigos



# Chegando ao fim...

## Entendemos que:



**Nosso corpo trabalha junto com nosso cérebro.**



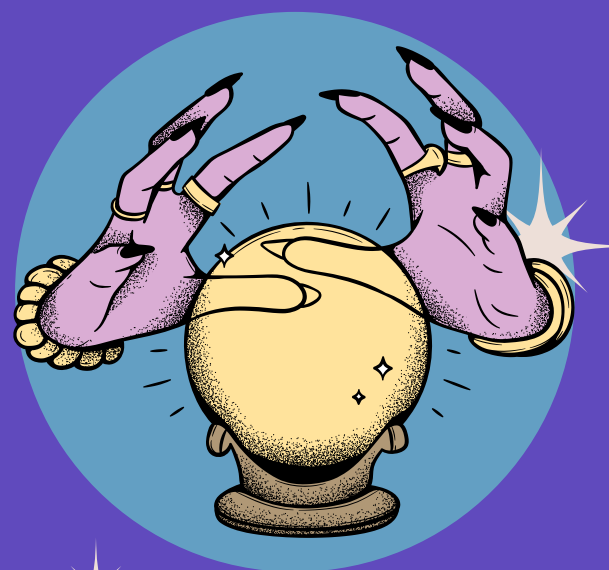
**O que sentimos e pensamos reflete em como nos sentimos fisicamente.**



**E é importante estar ciente de que saúde mental é tão importante quanto nossa saúde física!**



# Como conversar e buscar ajuda para nossa saúde mental



**PESSOAS NÃO TEM BOLA DE CRISTAL (INFELIZMENTE!)**

## QUEM

- Profissionais de saúde
- Pessoas em quem nós confiamos
- CVV

## ONDE

- Escolas, UBS, Hospitais
- Família, amigos, professores
- Através de ligação para o número 188

## COMO

- Espontaneamente
- Falando sobre nossos pensamentos e emoções
- Ligação telefônica gratuita

**POR ISSO É IMPORTANTE FALAR ABERTAMENTE SOBRE SAÚDE MENTAL - SEMPRE QUE POSSÍVEL!**

**E caso você note que alguém está com sinais de problemas na saúde mental, chame para conversar e/ou busque ajuda de alguém capaz de lidar com a situação.**

# Lembre-se

Nosso cérebro e nosso corpo trabalham juntos para que tenhamos uma boa saúde - física e mental.

É sempre necessário **prestar atenção** aos sinais que eles nos mandam para ficarmos bem!

