



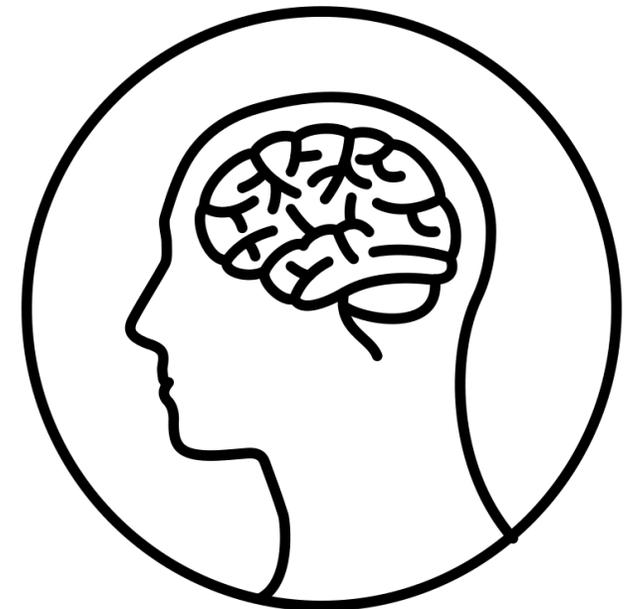
**UFPEL**

# Saúde e doença mental

# Qual a ligação entre Saúde Mental e Transtorno Mental?

saúde mental e doença mental são ambas determinados pela mesma parte do corpo:

o cérebro



# SAÚDE E DOENÇA MENTAL SÃO FENÔMENOS COMPLEXOS

**Fatores físicos** (genética, crescimento e desenvolvimento, hábitos de vida, doenças)

**Fatores psicossociais** (família, escola, trabalho, relacionamentos interpessoais e coletivos, ambiente)

Pessoas com transtorno mental podem também apresentar boa saúde mental

**Exemplo:** boas estratégias de superação, sentir-se no controle de suas atitudes

E pessoas com doença física (como HIV/AIDS) podem apresentar boa saúde física.

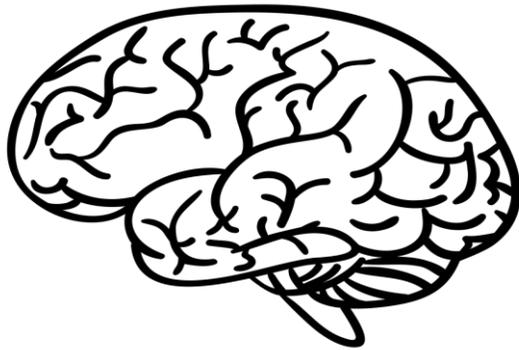
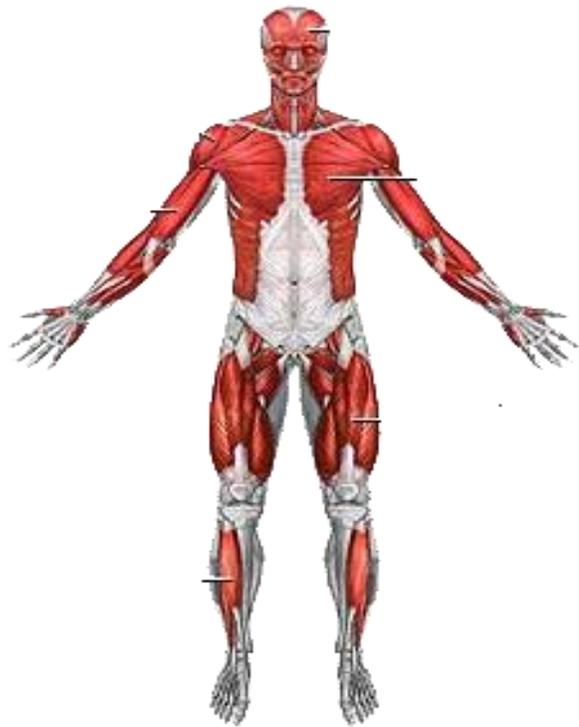


# Saúde Mental inclui um amplo espectro de estados

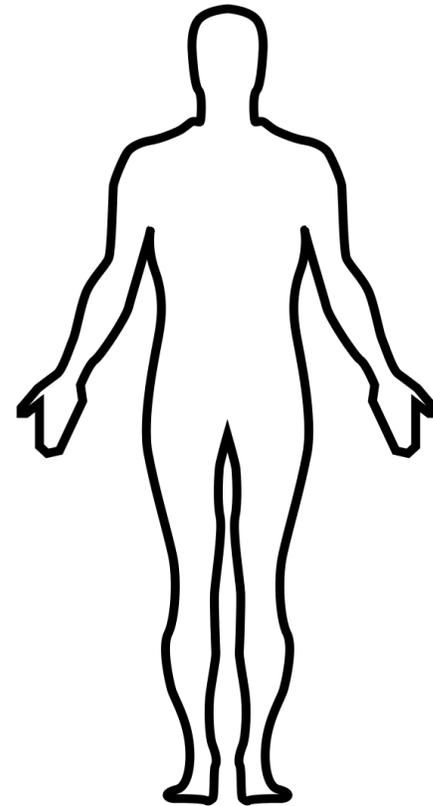
- Bem estar
- Dificuldades mentais (sentir-se triste ou infeliz)
- Problema de saúde mental



Nós **separamos** o cérebro e o corpo

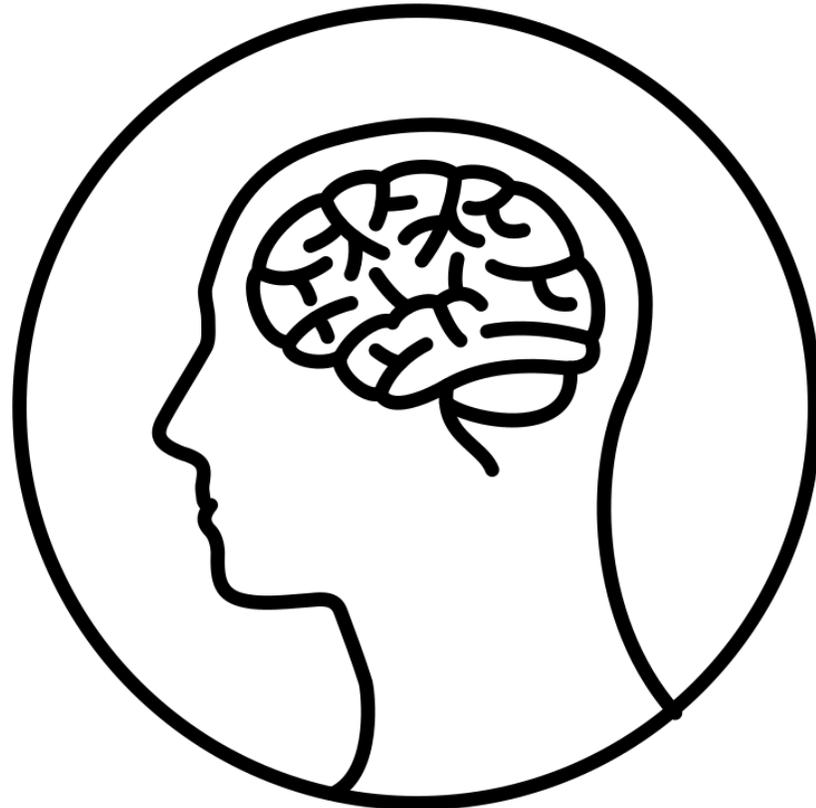


[WWW.ULTRACOLORINGPAGES.COM](http://WWW.ULTRACOLORINGPAGES.COM)



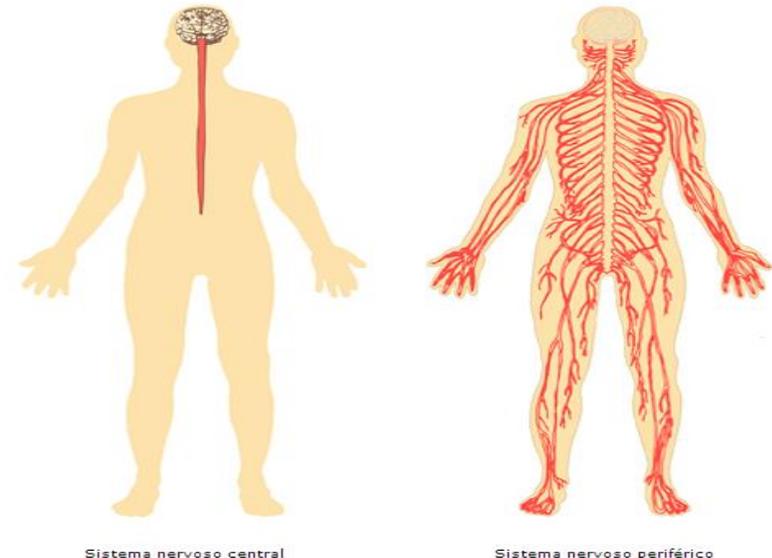
[WWW.ULTRACOLORINGPAGES.COM](http://WWW.ULTRACOLORINGPAGES.COM)

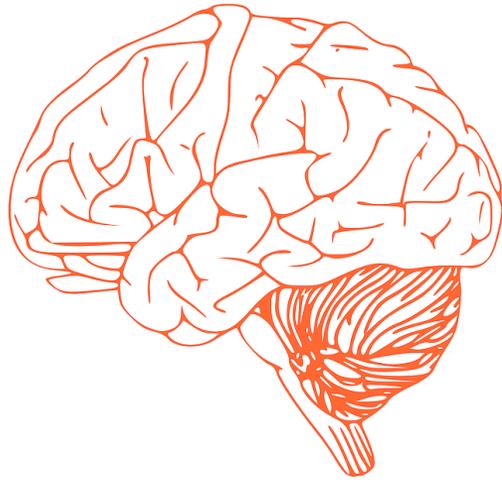
Mas as evidências científicas atuais mostram que essa separação **não é** correta.



O cérebro **pode afetar** o corpo,  
e o corpo **pode afetar** o cérebro

Eles são intimamente conectados e essa conexão funciona em ambas as direções.





- ✓ Raiva
- ✓ Alegria
- ✓ Preocupação
- ✓ Tristeza
- ✓ Ansiedade

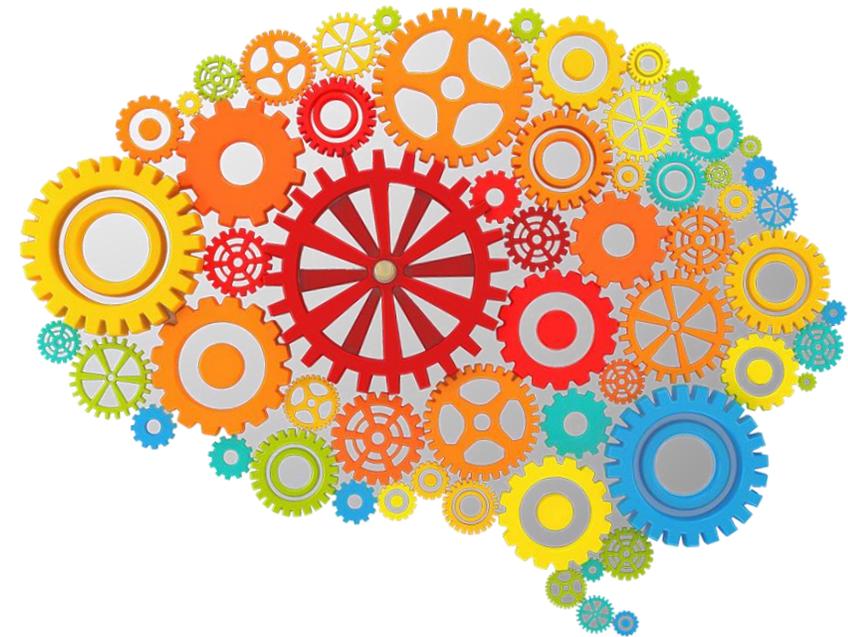


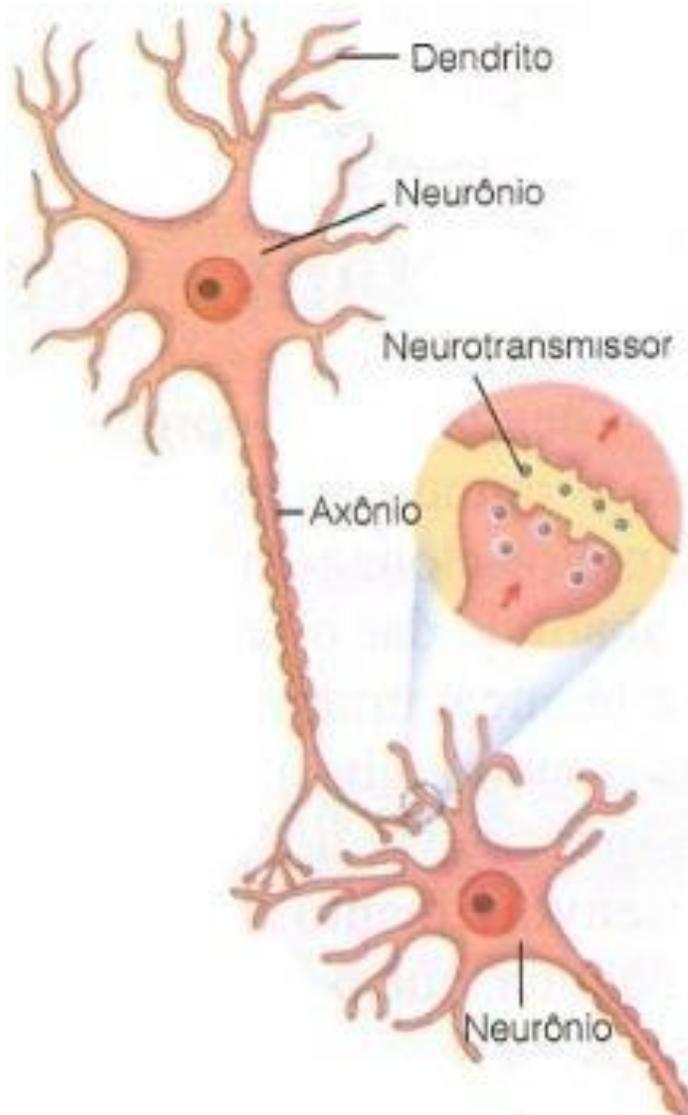
- ✓ Dor de cabeça
- ✓ Tremores
- ✓ Tonturas
- ✓ Problemas para dormir
- ✓ Dores musculares

# O que é o cérebro?

O cérebro é o órgão mais complexo,  
o centro de “controle”.

É considerado o organismo mais complexo  
que se conhece.

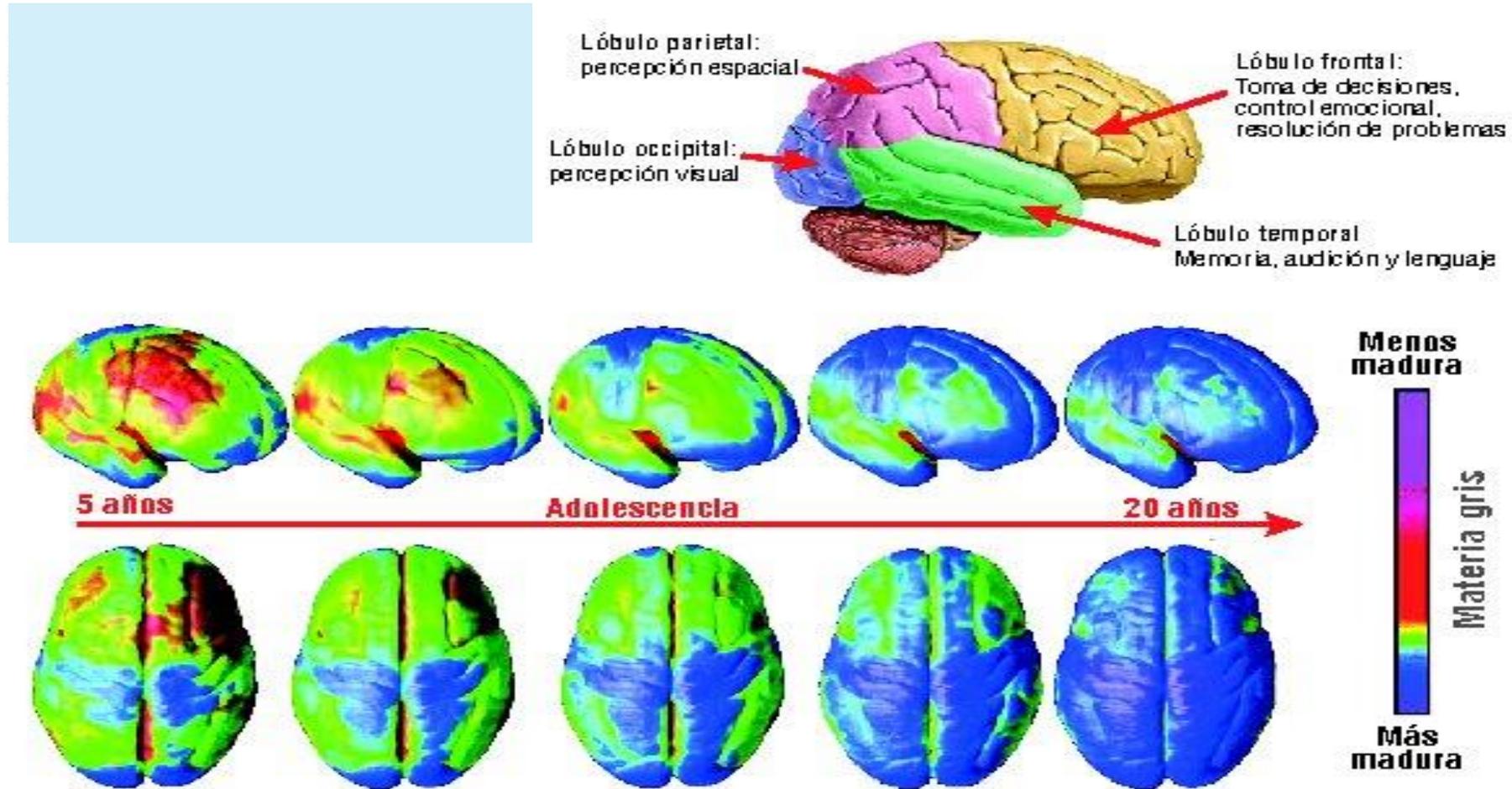




- ✓ Neurônios formam redes muito complexas.
- ✓ Eles controlam movimentos, pensamentos, etc.
- ✓ Se comunicam utilizando mensageiros químicos.

# O DESENVOLVIMENTO DO CÉREBRO

## E AS MODIFICAÇÕES DURANTE O DECORRER DA SUA VIDA



# O QUE O CÉREBRO FAZ?





# Cognição

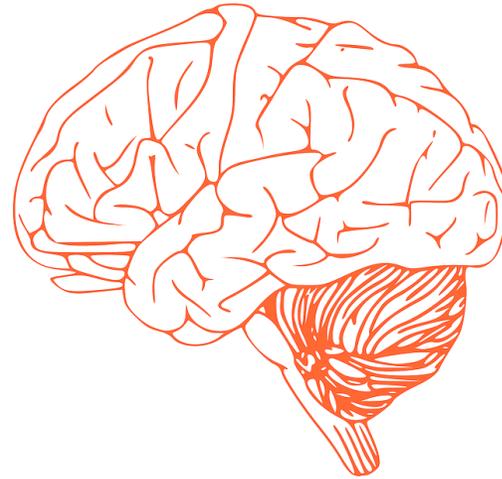
Comunicação

Introspecção

Planejamento

Julgamento

Compreensão



Processamento

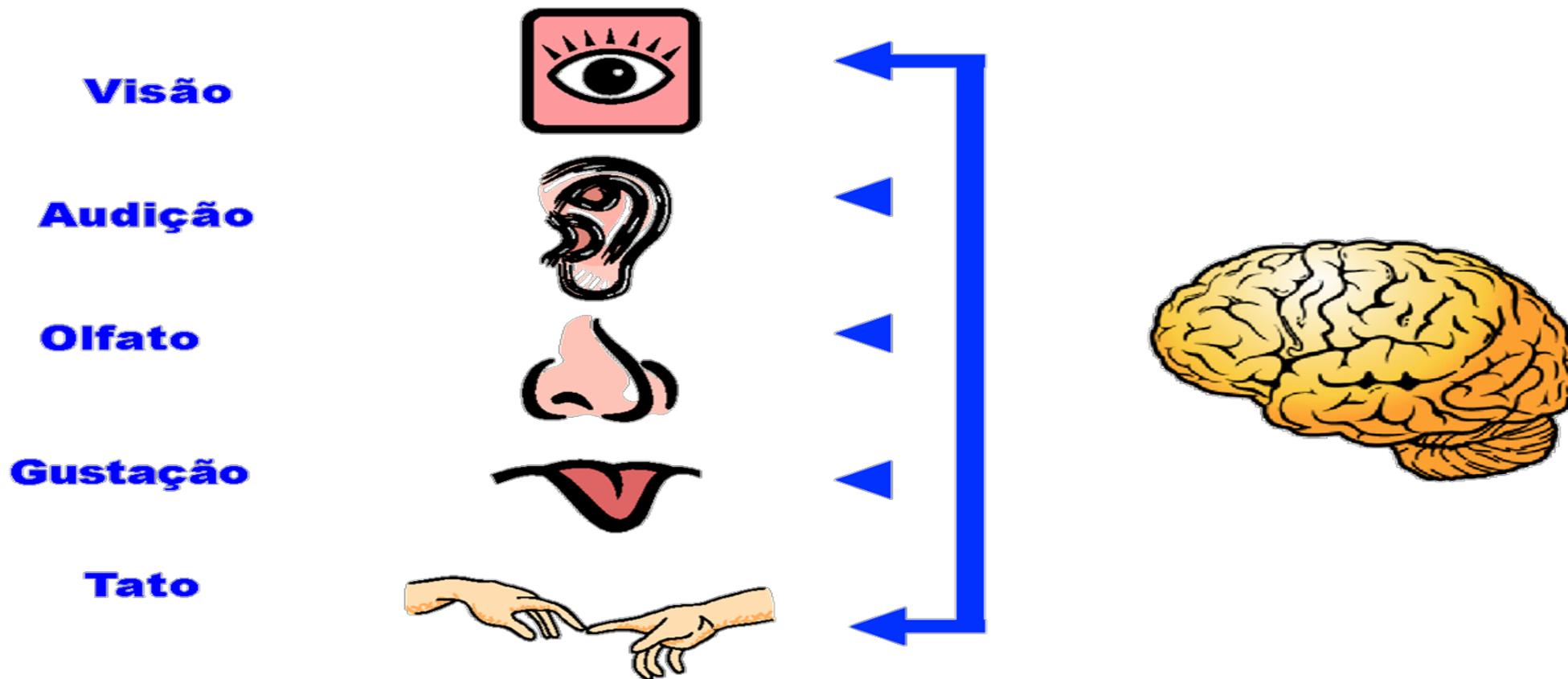
Leitura

Atenção

Memória

Contemplação

**Sensopercepção** é a habilidade de usar nossos cinco sentidos:



# Humor

**Humor:** estado interno, mais permanente; é o que fica alterado nas doenças

**Emoções:** reações imediatas, expressões externas

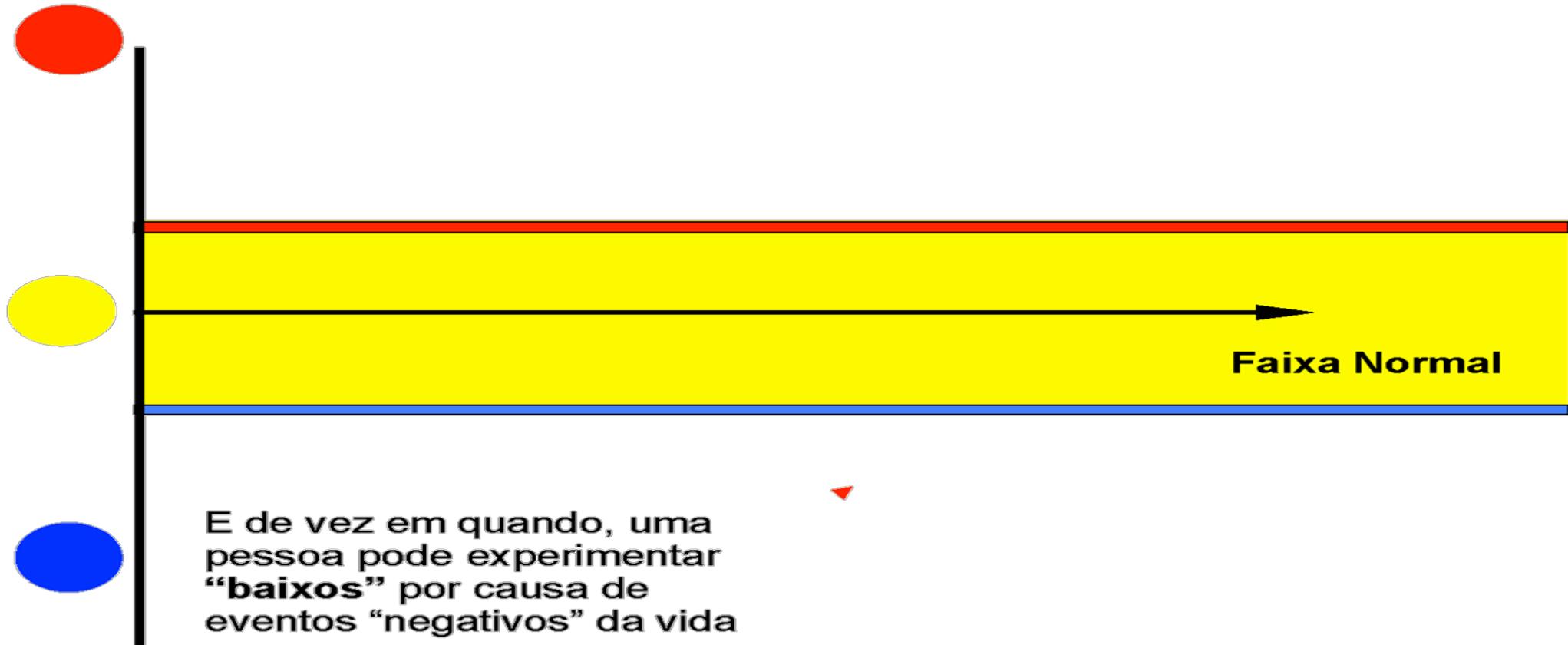


# Emoções

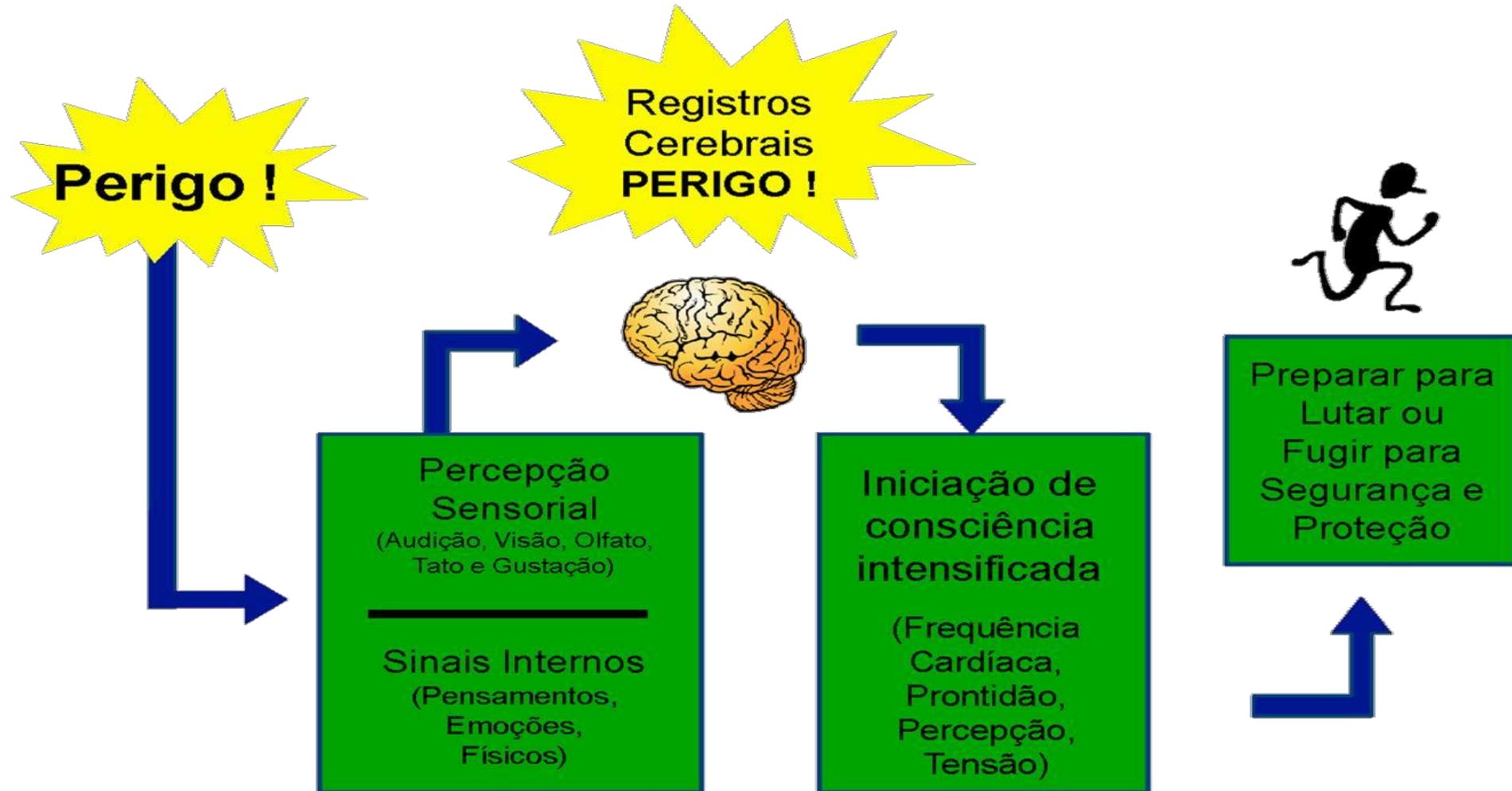
! Feliz	! Triste	! Ansioso
! Excitado	! Deprimido	! Preocupado
! Calmo	! Culpado	! Temeroso
! Pacífico	! Envergonhado	! Nervoso
! Contente	! Com raiva	! Apavorado
! Sereno	! Irritado	! Inferior
! Alegre	! Bravo	! Inadequado
! Satisfeito	! Ressentido	! Solitário
! Despreocupado	! Frustrado	! Desanimado

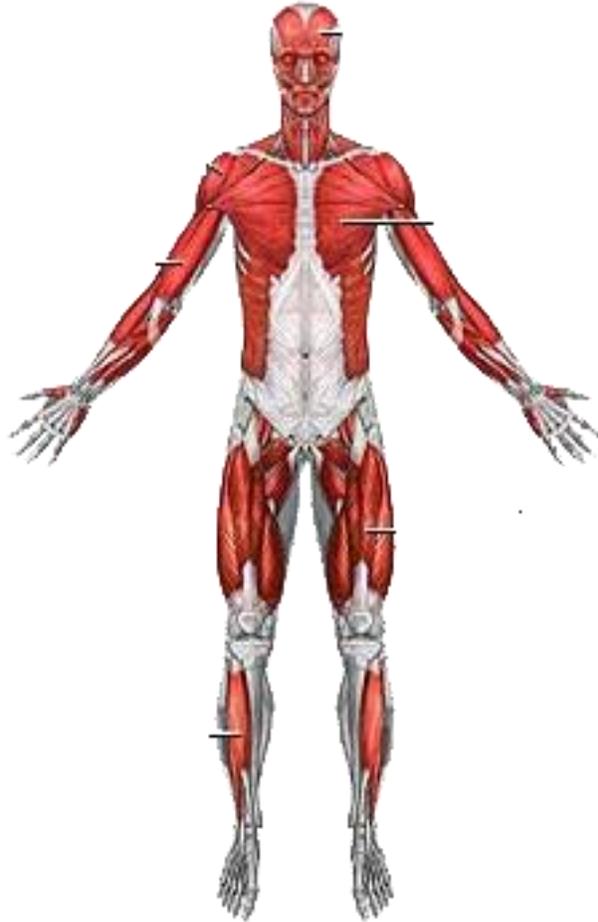


**“Humor Normal”** sofre variação,  
mas usualmente se mantém dentro  
de uma faixa de normalidade



# O que é **sinalização**?





# FUNÇÕES FÍSICAS

estão sob o controle do cérebro

- Sistema Respiratório
- Sistema Circulatório
- Sistema Nervoso
- Sistema Reprodutivo
- Sistema Digestivo
- Sistema Muscular

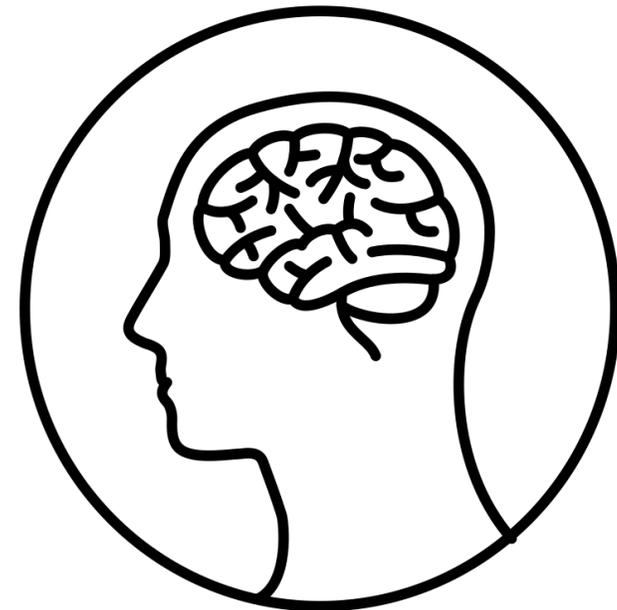
# FUNÇÕES COMPORTAMENTAIS

- Andar
- Falar
- Escutar
- Jogar
- Ler
- Brincar
- .....



O que tudo isso significa?

As diferentes funções cerebrais  
estão todas conectadas.



**Por exemplo:** se você estiver triste, isso pode não apenas afetar seu humor mas pode afetar também sua condição física, seu pensamento e comportamento.



Seu estômago pode doer e com isso você pode ter pensamento negativos e evitar sair com seus amigos.

**Como conversar com os alunos  
sobre saúde e doença mental?**

## QUAIS SÃO OS SEIS DOMÍNIOS FUNCIONAIS DO CÉREBRO?

