

PROJETO SAÚDE MENTAL NA ESCOLA



UFPEL

**Reconhecendo os sinais
de transtornos mentais
na infância e adolescência**

Os **TRANSTORNOS MENTAIS** estão associados aos distúrbios do funcionamento cerebral.

Quando o cérebro fica doente, uma parte específica pode não estar funcionando bem.

OU, uma rede cerebral é danificada e a comunicação entre as diferentes partes do cérebro não funciona adequadamente.



QUAIS SÃO AS CAUSAS DOS TRANSTORNOS MENTAIS

- Genética
- Trauma cerebral (ex: concussão)
- Infecções do cérebro
- Tumores cerebrais
- Efeitos graves e persistentes do estresse (um evento, uma subst. química, um som, um toque, etc)
- Toxinas do ambiente (ex: drogas)

ALGUNS ESTRESSORES

Fazer um exame

- Falhar em atingir algo importante para a pessoa
- Conflitos com amigos e familiares
- Mudança de cidade ou de escola
- Perder alguém importante
- Experimentar múltiplas tarefas que competem ao mesmo tempo



MITOS E REALIDADES SOBRE O ESTRESSE

Mitos:

- O estresse do dia-a-dia é ruim para você.
- Temos que fazer de tudo para não nos sentirmos estressados.
- Se você estiver estressado, mantenha o foco em obter alívio.

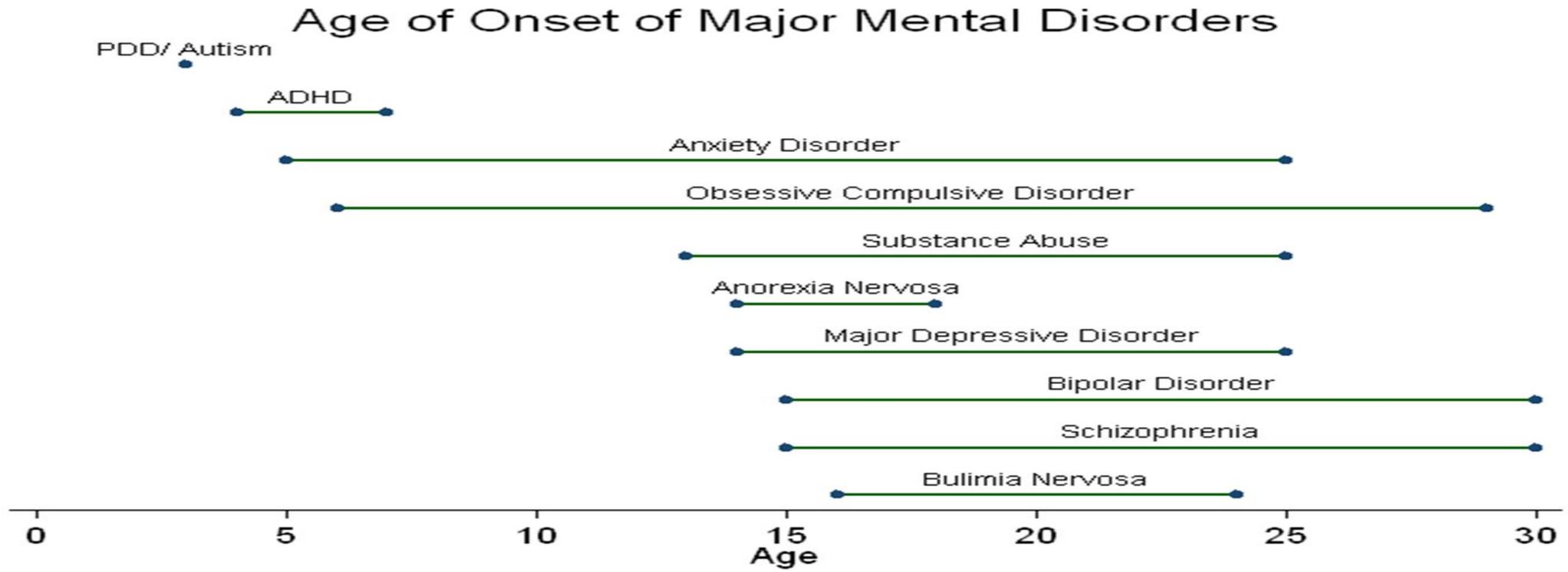
Todos nós nos sentimos estressados, é normal e tem um propósito: sinalizar que nós precisamos nos adaptar!

REALIDADES SOBRE O ESTRESSE

- O estresse do dia-a-dia não causa transtornos mentais.

Um transtorno mental provém de uma interação complexa entre genética e ambiente, que começa na concepção e continua por toda a vida.

IDADE DE INÍCIO DOS PRINCIPAIS TRANSTORNOS MENTAIS



Source: DSM-IV, 2000

ALGUNS DOS PRINCIPAIS TRANSTORNOS

COGNIÇÃO E SENSO-PERCEPÇÃO: ESQUIZOFRENIA

HUMOR: DEPRESSÃO E TRANSTORNO BIPOLAR

SINALIZAÇÃO: TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

COMPORTAMENTO: TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE, USO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

DESENVOLVIMENTO: AUTISMO

PSICOSE

É um distúrbio do funcionamento cerebral envolvendo:

Cognição = delírios (falsas crenças fixas)

Percepção = alucinações (percepções que ocorrem sem um estímulo, como ouvir vozes sem alguém falando)

A psicose mais comum, que pode começar na adolescência é a **ESQUIZOFRENIA**.



ESQUIZOFRENIA

Se caracteriza por:

- Delírios
- Alucinações
- Pensamento desorganizado
- Comportamento desorganizado
- Distúrbios na motivação
- Dificuldades em vários aspectos da vida



ESQUIZOFRENIA

- Afeta 1% da população
- Homens e mulheres igualmente
- Geralmente diagnosticada entre os 15 e os 25 anos de idade
- Com o diagnóstico precoce e o tratamento efetivo muitas pessoas com Esquizofrenia poderão se recuperar.



UFPEL

TRANSTORNOS DO HUMOR

- DEPRESSÃO
- TRANSTORNO BIPOLAR

DEPRESSÃO

- Não é o mesmo que sentir-se “deprimido” (triste).
- Se caracteriza por um humor deprimido persistente e sustentado, perda de interesse, ruminções de culpa, sentimentos de desesperança e inutilidade, fadiga, problemas de concentração, perda de apetite e prazer, pensamentos e atos suicidas.
- Leva a muitos problemas na vida diária e afeta cerca de 4 a 6% dos adolescentes.



TRANSTORNO BIPOLAR

Alterações de humor de forma cíclica (depressão / mania)

Características (episódio maníaco): aumento da autoestima, redução da necessidade de sono, dificuldade de concentração, interação social incomum, irritabilidade / impulsividade / euforia.





UFPEL

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

- TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL
- TRANSTORNO DO PÂNICO
- FOBIAS

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Sintomas físicos: sudorese, taquicardia, dores, tremores, falta de ar, perturbação do sono

Sintomas mentais: tensão, insegurança, dificuldade de concentração, medo, irritabilidade.

Depende da intensidade x duração x frequência



QUE OUTROS TRANSTORNOS PODEMOS ENCONTRAR NA ESCOLA?



UFPEL





TRANSTORNO POR USO DE SUBSTÂNCIA

- É comum ser chamado de “drogadição” ou “dependência química”
- Significa usar uma substância a ponto de causar dano à pessoa ou àqueles ao redor dele/dela.
- O desejo (fissura) pela substância irá orientar o comportamento.
- Existem tratamentos efetivos que incluem psicoterapias assim como medicamentos (para alguns tipos de adição).



TRANSTORNOS ALIMENTARES

- **Anorexia Nervosa** é uma perda de peso grave causada por uma pessoa que não se alimenta por pensar e sentir incorretamente que está muito gorda.
- **Bulimia Nervosa** é o ato de comer compulsivamente grandes quantidades de comida em um curto período de tempo seguido pela auto-indução de vômitos.
- Existem tratamentos efetivos para a Anorexia Nervosa (psicoterapias, hospitalização se houver risco pela condição física) e Bulimia Nervosa (psicoterapias e medicamentos).

AUTISMO

Transtorno do **espectro** autista

Alteração em três grandes áreas do funcionamento

- Sociabilidade
- Comunicação
- Padrão restrito de comportamento

Afeta três vezes mais meninos que meninas



AUTISMO

Sinais de alerta para o espectro autista

Sociabilidade:

Não sorri socialmente

Dificuldade ou falta de interesse na aproximação de outras pessoas

Pouco contato visual

Vive em seu próprio mundo

Prefere ficar sozinho

Não participa de jogos



AUTISMO

Sinais de alerta para o espectro autista

Comunicação:

Não responde ao próprio nome

Não consegue dizer o que quer

Atraso na linguagem

Não aponta, nem acena tchau

Falava poucas palavras e agora não fala mais

Repetir palavras ou trechos memorizados, como comerciais



AUTISMO

Sinais de alerta para o espectro autista

Comportamento:

Crises de raiva

Inflexibilidade da rotina

Anda na ponta dos pés

Gosta de enfileirar objetos

Comportamento agressivo com outras pessoas ou consigo

Movimentos corporais repetitivos como bater ou mexer com as mãos

Tem o hábito de se interessar demasiadamente por determinados objetos

Têm visão, audição, toque, olfato ou paladar aumentados ou diminuídos

Podem apresentar distúrbios do sono ou alimentar



E O SUICÍDIO?



UFPEL



SUICÍDIO É UM RESULTADO NEGATIVO DE UM TRANSTORNO MENTAL

- Muitas pessoas que tentam suicídio não receberam o diagnóstico ou não fazem o tratamento adequado de um Transtorno Mental.
- Principalmente relacionado a Depressão.

Comportamento:

Ideação suicida → Plano → Tentativa de suicídio → Suicídio



UFPEL

A PESSOA QUE PENSA SOBRE SUICÍDIO PODE DIZER COISAS PARA SI MESMA, TAIS COMO:

“Nada vai ficar melhor...”

“Eu desejo simplesmente desaparecer”

“Eu não posso mais fazer isto”

“Eu preferia estar morto”

“Eu quero morrer”

São formas de demonstrar dor e pedir socorro.



AUTO-AGRESSÃO

- Auto-agressão é um comportamento que algumas pessoas usam para tentar resolver um problema ou pedir ajuda.
- Algumas pessoas podem experimentar uma pressão social para auto-agressão.
- É um sinal de que há necessidade de buscar melhores meios para resolver um problema: conversar com um adulto em quem confie e encontrar ajuda.

IDENTIFICAR E TRATAR CEDO O TRANSTORNO



Sempre ouvir

Acolher

Não realizar julgamento

Colocar-se à disposição

Ampliar rede de apoio: familiar, vigilância, cuidados com medicamentos

Fatores de proteção: cuidado materno, amizades, vínculos com pessoas de confiança.

AVALIAÇÃO DO ENCONTRO

- Como adaptar esse tema à realidade dos alunos da Escola?
- Quais são os métodos de aprendizado que poderiam ser aplicados?