

ISBN 978-65-86558-58-6

UFSCar UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SÃO CARLOS

SAÚDE MENTAL NO DIA A DIA



**Beatriz Piffer
Luma Carolina C. Gradim**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
DEPARTAMENTO DE TERAPIA
OCUPACIONAL

Saúde mental no dia a dia

SÃO CARLOS
2022



© 2022 by Beatriz Piffer, Luma Carolina Câmara Gradim.

Direitos dessa edição reservados à Comissão Permanente de Publicações Oficiais e Institucionais - CPOI

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a autorização expressa do Editor.

Editoração eletrônica: Autoras.

Revisão Gramatical e Linguística: Luma Carolina Câmara Gradim.

Normalização e Ficha Catalográfica: Marina P. Freitas CRB-08/ 6069

Dados internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Piffer, Beatriz.

Saúde mental no dia a dia / Beatriz Piffer, Luma Carolina Câmara Gradim. -- São Carlos : UFSCar/ CPOI, 2022.

11 p.

ISBN 978-65-86558-58-6

1. Saúde mental. 2. Terapia Ocupacional. 3. Informações à sociedade.
I. Título.



Comissão Permanente
de Publicações Oficiais
e Institucionais da UFSCar



Reitora

Ana Beatriz de Oliveira

Vice-Reitora

Maria de Jesus Dutra dos Reis



DOENÇA MENTAL NÃO TEM COR.

MAS JOVENS NEGROS TÊM 45% MAIS
RISCOS DE DESENVOLVER DEPRESSÃO.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018

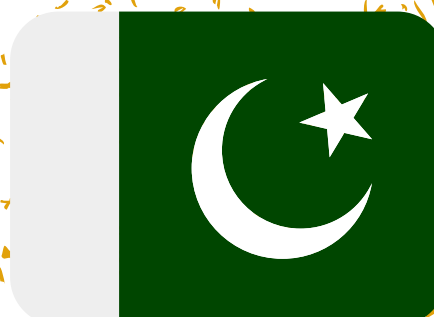
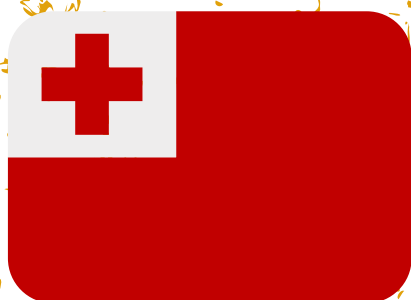
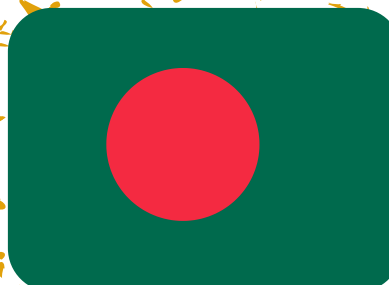
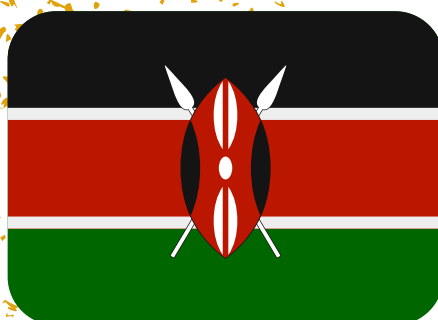
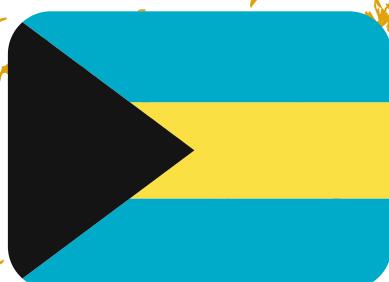


DOENÇA MENTAL NÃO TEM GÊNERO.

MAS MULHERES TÊM RISCO 40% MAIOR DE
SOFRER ALGUM TRANSTORNO MENTAL.

(INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRIA DO DESENVOLVIMENTO PARA
CRIANÇAS E ADOLESCENTES, 2021).

NÃO É CRIME, É DOENÇA.



MAS 20 PAÍSES AINDA CRIMINALIZAM
A TENTATIVA DE SUICÍDIO.

(ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2022).

Em 2019, quase **1 000 000 000** de pessoas viviam com transtorno mental.



(WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).



ATENÇÃO AOS POSSÍVEIS SINAIS!

Sono irregular: insônia ou excesso de sono;

Ansiedade: tudo traz preocupação e tensão, fazendo com que fique remoendo pequenos diálogos e acontecimentos;

Humor desregulado: se altera sem motivo aparente ou muda com muita facilidade;

Isolamento: se sente incapaz de ter uma vida social, optando por ficar sozinho;

Esquecimento: dificuldade de se concentrar e de tomar decisões.

(5 SINAIS, 2018).



ONDE ENCONTRAR AJUDA?

- ✓ Serviços de apoio da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)
- ✓ Postos de saúde (UBS e NASF)
 - ✓ Médicos psiquiatras
 - ✓ Psicólogos
- ✓ Terapeutas ocupacionais
 - ✓ Familiares e amigos

A IMPORTÂNCIA DA TERAPIA OCUPACIONAL EM SAÚDE MENTAL

Geralmente, os pacientes perdem capacidade de autonomia e independência em atividades do dia a dia, já que os transtornos psiquiátricos afetam muito a questão social e laboral.

Portanto, o objetivo da Terapia Ocupacional é colaborar para que o indivíduo com transtorno mental possa melhorar seu desempenho ocupacional e retomar suas atividades cotidianas.

(UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, 2019).

Para a promoção da sua saúde mental, segue algumas dicas:

➤ Faça atividades físicas e de lazer;

➤ Não fique muito tempo sozinho(a) e no celular;

➤ Tenha uma rotina diária, organizada com tarefas para desempenhar;

➤ Reconheça os seus limites e busque ajuda sempre que necessário.

QUEBRE O SILÊNCIO!

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Óbitos por suicídio entre adolescentes e jovens negros**. Brasília: Universidade de Brasília, 2018. 85 p. (Cartilha).

INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRIA DO DESENVOLVIMENTO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES. **Mulheres têm 40% mais chances de sofrer transtornos mentais**. São Paulo, 2021. Disponível em: <http://inpd.org.br/?noticias=mulheres-tem-40-mais-chances-de-sofrer-transtornos-mentais#:~:text=Daniel%20Freeman%2C%20psic%C3%B3logo%20da%20Universidade,Unidos%2C%20Austr%C3%A1lia%20e%20Nova%20Zel%C3%A2ndia>. Acesso em: 03/10/2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção**. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: transforming mental health for all**. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240049338>. Acesso em: 03/10/2022.

5 SINAIS de quem possui transtornos mentais. **Hospital Santa Mônica: Ensino e Pesquisa**. 2018. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/5-sinais-de-quem-possui-transtornos-mentais/>. Acesso em: 03/10/2022.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Faculdade de Medicina. Hospital das Clínicas da. **Terapia Ocupacional possibilita reinserção social adequada do paciente**. 2019. Disponível em: <https://eephcfmusp.org.br/portaonline/terapia-ocupacional-reinsercao-social/>. Acesso em: 03/10/2022.