



Saúde Mental Hoje

Tarcila Barboza Hidalgo Lima
Psicóloga 06/117365

Oi, tudo bem?



Numa escala do Barroco, quem é você nesse terceiro ano de pandemia?



Se eu perguntar quem chegou aqui com saúde mental, você poderá levantar a mão com certeza?



O que é ter saúde mental?

“Não tô bem, mas também não tô mal. Tô feliz. Eu acho. Mas infeliz não estou, certeza.”

Carolina Bensino



Saúde é o completo bem-estar
biopsicossocial e não apenas a
ausência de doença.

(OMS)

UTOPIA?





“Saúde mental é não estar no limite, com folga. MAS, se passar do limite, conseguir se recuperar.”



Desvendando alguns mitos da Saúde Mental

Ter saúde mental não significa ausência de doença mental.

- Transtorno de ansiedade;
- Depressão;
- Tenho Saúde mental.

Saúde mental não é sinônimo de alegria (luto, agressividade infantil);

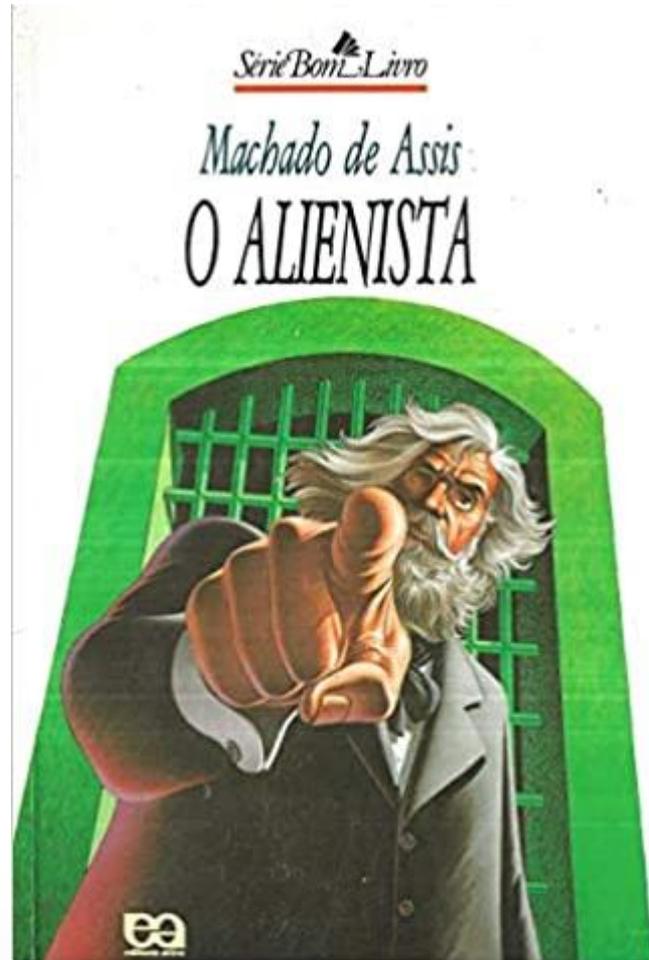


- A análise da saúde mental passa por interesses múltiplos.



“Ela deve ter algum problema, só quer saber de brincar.”

O alienista em 2022



Como esteve a saúde mental do mundo durante a pandemia?



25,6% dos casos de ansiedade*;



27,6% dos casos de depressão grave*;



Recorde de Divórcios no Brasil em 2021.

*OMS – Dados relativos a 2020.

O covid e o impacto nos próximos anos

- Ansiedade elevada;
- Problemas nos relacionamentos;
- O uso de medicamentos controlados;
- Lutos;
- Aumento do consumo de bebidas alcóolicas e outras drogas;
- Instabilidade financeira;
- Déficit de conteúdos escolares;
- Problemas neurológicos em decorrência do covid, como memória fraca;
- Estresse no trabalho.

Sinais de alerta



Sinais de alerta de luto não resolvido



Quando procurar ajuda profissional?

- E quem procurar?
- Alerta para os que começaram a tomar medicação tarja preta.



O Adoecimento Mental

- **Transtorno de Ansiedade;**

Preocupação + (Inquietação/Nervos à flor da pele, fadiga, falta de concentração, irritabilidade, tensão muscular, sono)

- **Depressão;**

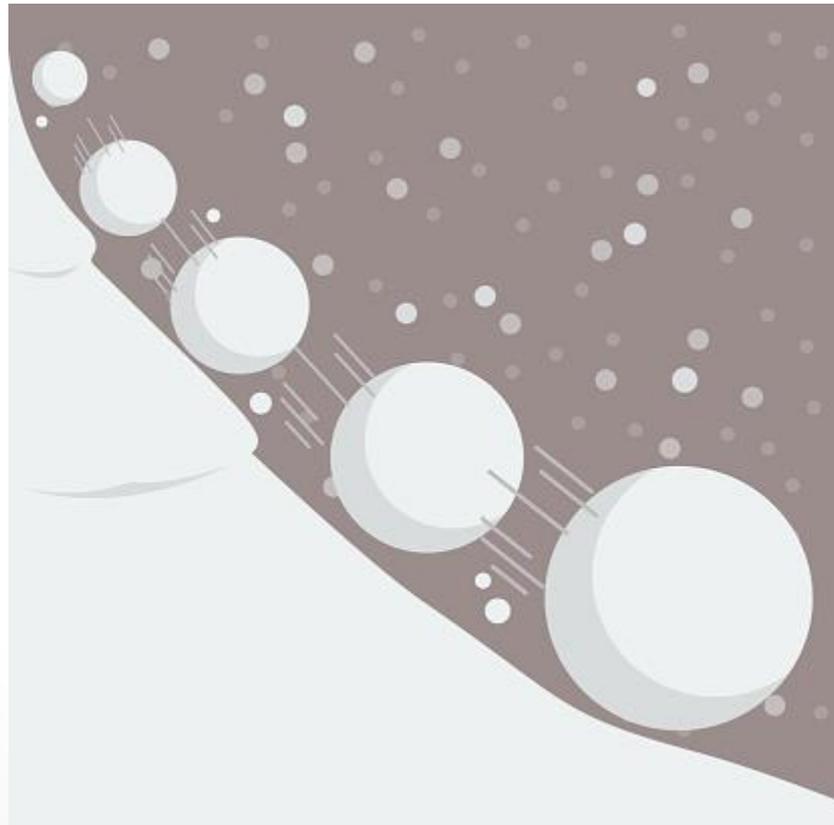
(Deprimido, falta de prazer, baixa energia)

- **Burnout.**



#Qualidade de Vida

O preconceito quanto a buscar ajuda



Rede de Cuidado



A chave da Saúde Mental



Tenha raízes fortes, mas seja flexível.

- Ouça com ouvidos de compreensão;
- Faça diferente;
- Respeite seu limite;
- Tenha paciência (“Tudo bem não estar bem”);
- Cuide de sua base.

Obrigada!



Contato:

@psicologatarcila