

SAÚDE MENTAL EM MEIO AS ROTINAS DIÁRIAS MENTAL HEALTH IN THE MIDDLE OF DAILY ROUTINES

José Roberto Azevedo de Sousa
Maria Clara Pessoa Macêdo Soares
Edwigens Thayná Batista da Silva
Rúbia Maria Rodrigues dos Santos
Byanka Hellen Vasconcelos de Souza
Júlio Cesar Avelino de Lima
Diogenes José Gusmão Coutinho

RESUMO: A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que saúde mental é um estado de equilíbrio e bem-estar emocional, onde o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades de se recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e ter uma rotina mais saudável. Atualmente, algumas pessoas acabam se sobrecarregando com os seus determinados deveres. Isso pode resultar em sérios problemas relacionados com a mente de cada indivíduo, como: Estresse, ansiedade, depressão, esgotamento emocional, insônia e entre outros sintomas. Entretanto, é preciso ficar atento a esses sintomas e procurar meios acessíveis para combatê-las.

Palavras-Chave: Estresse. Rotinas diárias. Saúde mental. Sintomas.

2050

ABSTRACT: The World Health Organization (WHO) states that mental health is a state of balance and emotional well-being, where the individual is able to use his own abilities to recover from routine stress, be productive and have a healthier routine. Currently, some people end up burdening themselves with their certain obligations. This can result in serious problems related to the mind of each individual, such as: Stress, anxiety, depression, emotional exhaustion, insomnia and other symptoms. Meanwhile, you need to be aware of these symptoms and look for affordable means to combat them.

Keywords: Stress. Daily routines. Mental health. Symptoms.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que saúde mental é um estado de equilíbrio e bem-estar emocional, onde o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades de se recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e ter uma rotina mais saudável. Atualmente, algumas pessoas acabam se sobrecarregando com os seus determinados deveres. Isso pode resultar em sérios problemas relacionados com a mente de cada indivíduo, como: Estresse, ansiedade, depressão, esgotamento emocional, insônia e entre outros sintomas.

Entretanto, é preciso ficar atento a esses sintomas e procurar meios acessíveis para combatê-las (BRASIL, 2020).

JUSTIFICATIVA

Escolhemos esse tema, porque ele relata um fato que acontece diariamente. Normalmente os adultos e adolescentes acabam se sobrecarregando nos seus determinados deveres e na maioria das vezes elas sofrem crises de ansiedade, estresse e não conseguem manter uma boa saúde mental, porque não conseguem organizar a sua própria rotina (WANG et al.,2020).

OBJETIVO DA PESQUISA

Orientar as pessoas sobre a importância do cuidado com a saúde mental. Também apresentar as maneiras de cuidar da saúde mental de forma saudável enquanto pratique as suas determinadas rotinas diárias. E recomendar ações que as pessoas podem praticar e manter a saúde e o bem-estar saudável sem o uso preciso de medicamentos.

QUESTIONAMENTOS

2051

1- Por que é importante cuidar da saúde mental?

Descuidar da saúde mental pode gerar sérios problemas relacionados com a mente e também vários transtornos mentais, como ansiedade, depressão e o estresse. A OMS (Organização Mundial da Saúde), afirmou que 18,6 milhões de brasileiros apresentam transtornos de ansiedade. Isso significa que várias pessoas não sabem da importância de cuidar da saúde mental e para adquirir um certo cuidado é preciso que as pessoas tenham uma boa qualidade de vida e ter um acompanhamento com um psicólogo diariamente. (BRASIL, 2020s)

2- Os sintomas da saúde mental podem ser combatidos sem o uso de medicamentos?

Hoje em dia isso depende de cada caso e do nível do problema. Independentemente do nível do caso é preciso ter um acompanhamento com um psicólogo ou com um psiquiatra. Esses dois iram avaliar o caso, porém um deles passará algum medicamento e o outro apenas conversará diariamente e ajudar a solucionar o problema. Resumindo existem casos que podem ser combatidos ou com o uso ou sem de medicamentos (BRASIL, 2020b).

3- Quais são as queixas que atingem as pessoas?

Normalmente as principais queixas são a: ansiedade, depressão e o estresse. Esses problemas geralmente são muito amplos e pode incluir outros sintomas: Insônia, TOC, síndrome do pânico, terror noturno, oscilação de humor, amnésia entre outros sintomas. (DUAN & ZHU 2020).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O livro: libere sua mente e seu autor Augusto Cury, fala que o ser humano tem que se conhecer profundamente. Ultimamente temos cuidado de muitas de várias coisas importantes na nossa vida, mas o principal que é a nossa saúde mental tem ficado em segundo plano e até mesmo esquecida. A qualidade de vida é o nosso tesouro sem ela, não somos mentalmente saudáveis, emocionalmente livre, socialmente maduro, profissionalmente realizado. Se não estivermos preparados psicologicamente seremos conduzidos por qualquer circunstância e situação que nos aconteça, fazendo com que não conseguimos tomar decisões acabando tendo decepções (DUAN ZHU. 2020).

2- Relação entre fatores, acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários

2052

“ Os graduandos estão vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais comuns e sofrimento psicológico. Esse estudo é uma pesquisa correlacional, descritiva, cujo objetivo foi analisar as possíveis relações entre vulnerabilidade psicológica, experiências acadêmicas e autoeficácia no ensino superior de estudantes universitários (DUAN & ZHU, 2020) A coleta de dados foi realizada por meio de um protocolo digital. Um total de 640 estudantes universitários participaram do estudo. Os resultados demonstram altos níveis de sintomas para ansiedade, estresse e depressão. Houve correlação negativa significativa entre vulnerabilidade psicológica e a qualidades experiências acadêmicas e a autoeficácia (CULLEN, 2020). Dada a relação entre adoecimento e fatores acadêmicos e de carreira é necessário estabelecer protocolos para a detecção precoce de sintomas de TMC e ações que favoreçam experiências acadêmicas mais positivas (BARBISCH, 2015).

3- A família e o cuidado em saúde mental

De acordo com o artigo “ A Família e o Cuidado em Saúde Mental” escrita por Gisele Santini e Teresinha Eduardes Klafkell da Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC. Afirma que os indivíduos que desenvolve transtornos mentais, geralmente vêm

por parte da família como principal culpado. Seja pelas relações familiares e o convívio. O artigo também descreve a importância de os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e os familiares terem responsabilidades de cuidar de seus parentes que possam ter um transtorno mental (BAJARDI,2020).

METODOLOGIA

No processo desse trabalho, o grupo se reunia em determinados dias da semana para discutir sobre o tema que escolhemos. Todo o processo do trabalho foi feito em conjunto, mas sempre tinha momentos em que cada membro do grupo era responsável por uma etapa do trabalho. Também pesquisamos sobre pesquisas biográficas e aplicamos um questionário na comunidade de Roda de Fogo (MINAYO,2016).

PESQUISA DE CAMPO

As pesquisas foram feitas na comunidade de Roda de Fogo, praça do Engenho do Meio e com alunos do EREF Pintor Lauro Vilarés. Com o objetivo de entender como são as rotinas das pessoas e se elas procuram o cuidado com a saúde mental, mesmo com a rotina diária cansativa. Além disso, também queremos saber se essas pessoas conhecem o CAPS e se usa algum medicamento controlado (BRASIL, 2020).

2053

ANÁLISE DE DADOS

A entrevista reuniu 9 perguntas para o total de 124 pessoas entrevistadas, tanto por ficha quanto por google forms. O público-alvo dessa entrevista foi de jovens, adultos e idosos entre 12 a 78 anos de idade. A primeira pergunta dizia “ Sua rotina diária diariamente é cansativa?” 79,8% responderam que sim e 20,2% responderam que não. A segunda dizia “Você separa algum tempo de seu dia para cuidar da saúde mental?” 35,5% responderam que sim e 64,5% responderam que não. A terceira dizia “Você já sentiu alguma crise de ansiedade ou outro sintoma?” 70,2% responderam que sim e 29,8% responderam que não. A quarta dizia “Em algum caso específico de ansiedade, pânico ou algum transtorno mental, já buscou algum atendimento médico?” 22,6% responderam que sim e 77,4% responderam que não. A quinta dizia “Por acaso, a sua saúde mental hoje em dia é considerável:” 68,9% responderam que é estável, 16,9% responderam que é excelente e 14,5% responderam que é ruim. A sexta dizia “Vamos supor que você tenha um tempo para cuidar de sua saúde mental, que pratica você escolheria?” 29% responderam exercícios físicos, 28,2% responderam fazer o que gosta,

34,7% e 8,1% responderam outros. A sétima dizia “conhece o CAPS? (Centros de Atenção Psicossocial)?” 66,9% responderam que não e 33,1% responderam que sim. A oitava dizia “Você tem algum atendimento com psicólogo ou psiquiatra?” 87,9% responderam que não e 12,1% responderam que sim. A nona última pergunta dizia “você usa algum medicamento controlado?” 16,9% responderam que sim e 83,1% responderam que não.

CONCLUSÃO

Concluimos que as pessoas da comunidade de Roda de Fogo possuem uma rotina diária cansativa. Por esse motivo, a maioria das pessoas afirmam não ter tempo para cuidar da saúde mental. Por não cuidar da saúde mental elas acabam tendo crises de ansiedade e não procuram atendimento médico. Hoje em dia a saúde mental dessas pessoas o consideram como maioria estável e minoria excelente. Se caso elas procurassem um tempo para se cuidar escolheria praticar exercícios físicos, sair com os amigos entre outras coisas. A maioria da comunidade não conhece o CAPS (Centros de Atenção Psicossocial) e não tem acompanhamento com um psicólogo ou com um psiquiatra. Com isso, algumas pessoas não usam medicamentos controlados.



Fonte: autoria própria

REFERÊNCIAS

BAJARDI, P., Poletto, C., Ramasco, J. J., Tizzoni, M., Colizza, V., & Vespignani, A. (2011). Human mobility networks, travel restrictions, and the global spread of 2009 H1N1 Pandemic. *Plos One*, 6(1), e16591. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0016591>
» <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0016591>

BARARI, S., Caria, S., Davola, A., Falco, P., Fetzer, T., Fiorin, S., ... Slepici, F. R. (2020). *Evaluating COVID-19 public health messaging in Italy: self-reported compliance and growing mental health concerns* Retrieved from <http://gking.harvard.edu/covid-italy>
» <http://gking.harvard.edu/covid-italy>

Barbisch, D., Koenig, K. L., & Shih, F. Y. (2015). Is there a case for quarantine? Perspectives from SARS to Ebola. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 9(5), 547-553. <https://doi.org/10.1017/dmp.2015.38>
» <https://doi.org/10.1017/dmp.2015.38>

MINISTÉRIO da Saúde (Brasil). (2020b). *Saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19: um guia para gestores* Fiocruz: Autor. Recuperado de <http://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%badeMental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-para-gestores.pdf>
» <http://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%badeMental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-para-gestores.pdf>

WANG, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17051729>
» <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17051729>

WANG, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395, 945-947. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
» [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)

WEISSMAN, G. E., Crane-Droesch, A., Chivers, C., ThaiBinh, L., Hanish, A., Levy, M. Z., ... Halpern, S. D. (2020). Locally informed simulation to predict hospital capacity needs