

## SAÚDE MENTAL

Gabriela Fischer Boranga<sup>1</sup>

Kétlyn Cardenal Do Nascimento<sup>2</sup>

Laura Alves Quevedo<sup>3</sup>

Vitória Scheuer Wadas<sup>4</sup>

**Instituição:** ETE 25 de Julho

**Modalidade:** Relato de Pesquisa

**Eixo Temático:** Vida, Saúde e Ambiente

## INTRODUÇÃO

Neste trabalho iremos focar em um tópico muito presente e muito comentado nos dias de hoje, que seria a saúde mental. Muitos jovens sofrem com problemas mentais na sociedade atual, tais como: ansiedade, depressão, ataque de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno bipolar e esquizofrenia. Esse problema é muito perceptível em nosso ambiente escolar, onde alunos têm dificuldades com apresentações e convivência social. Dessa forma acabam desenvolvendo traumas e preocupações que afetam na vida profissional e pessoal. Tentando alertar a comunidade escolar, nossa pesquisa busca mostrar os problemas mentais que estamos envolvidos, e as decorrências sociais deles na vivência social. Nosso itinerário formativo de Ciências da Natureza, da qual escolhemos, abrange esse tema, o que acabou influenciando nossa escolha.

No nosso objetivo geral vamos fazer uma relação de como era a saúde mental dos jovens antigamente e como está sendo atualmente. Fazendo uma comparação de como era feito o diagnóstico e o tratamento das diferentes doenças mentais. Ambos serão pesquisados pelo grupo em sites, blogs, vídeos e conversas com diferentes públicos.

No Brasil, segundo o relatório Situação Mundial da Infância, estima-se que uma a cada seis meninas e meninos entre 10 e 19 anos de idade no Brasil vivem com algum transtorno mental. Por esse motivo, cuidar da saúde mental é essencial para que uma

<sup>1</sup> Aluno do 2º ano do E. T. E. 25 de Julho. Email: [gabriela-boranga@educar.rs.gov.br](mailto:gabriela-boranga@educar.rs.gov.br)

<sup>2</sup> Aluno do 2º ano do E. T. E. 25 de Julho. Email: [ketlyn-nascimento@educar.rs.gov.br](mailto:ketlyn-nascimento@educar.rs.gov.br)

<sup>3</sup> Aluno do 2º ano do ETE 25 de Julho. Email: [laura-quevedo1@educar.rs.gov.br](mailto:laura-quevedo1@educar.rs.gov.br)

<sup>4</sup> Aluno do 2º ano do ETE 25 de Julho. Email: [vitoria-wadas@educar.rs.gov.br](mailto:vitoria-wadas@educar.rs.gov.br)

peessoa consiga lidar com diferentes emoções e situações que são naturais e comuns a todo o ser humano.

Acreditamos ser de grande importância tratar esse tema e como ele pode afetar a vida acadêmica dos jovens, estamos incluídos nesse meio e os problemas como ansiedade e depressão acabam afetando o aprendizado e a evolução dos estudantes, que se sentem ansiosos para realizar atividades curriculares como apresentações de trabalhos e provas.

Em nosso trabalho de pesquisa faremos uma abordagem qualitativa, de natureza básica. A pesquisa bibliográfica será feita por meio de recursos da Internet, como blogs, sites e artigos. Também iremos fazer entrevistas com diferentes alunos, para termos um melhor desempenho em nossa pesquisa e entender com mais clareza como uma má saúde mental pode afetá-los em seu cotidiano e desenvolvimento escolar. A principal diferença entre os dois tipos de pesquisa, é que a quantitativa se baseia em números, estatísticas e cálculos, enquanto a qualitativa utiliza o caráter subjetivo, se baseando em perguntas que precisam de respostas mais claras e detalhadas, tendo a intenção de coletar informações mais específicas e pessoais.

## DESENVOLVIMENTO

Uma má condição de saúde física pode aumentar o risco de problemas de saúde mental, da mesma forma que a má saúde mental pode afetar a saúde física, levando a um aumento dos riscos relacionados à saúde. Nos últimos anos, profissionais de saúde têm levado cada vez mais em conta o bem-estar psicológico ao tratar os sintomas físicos de uma condição clínica. Estudos mostram que mulheres que são portadoras de câncer de mama, ao serem expostas a uma situação de vulnerabilidade (como a perda de um ente querido) tendem a ter a doença novamente. A forma que reagimos ao dia a dia tem impacto no funcionamento do nosso corpo. O estresse, pode afetar o sistema digestivo, assim como acontece com pessoas ansiosas, que têm maior probabilidade de desenvolver doenças como refluxo e gastrite. A falta da saúde mental altera a composição da microbiota intestinal que é importantíssima para a manutenção da saúde por inteiro, também afeta os sistemas: imunológico, prejudicando a imunidade e as defesas do organismo; endócrino, aumentando ou diminuindo a produção de certos hormônios; nervoso, interferindo na produção de neurotoxinas (relacionadas a doenças como Mal de Parkinson e Alzheimer), entre outros problemas.

Ter uma má saúde mental não afeta somente o físico do indivíduo, mas também o seu modo de vida e desempenho, podemos notar tal acontecimento na vida diária dos estudantes. Ter uma boa saúde mental é necessário para garantir a qualidade do estudo. Alunos que enfrentam quadros graves de transtornos psíquicos, tais como ansiedade e depressão, não conseguem se dedicar à vida estudantil.

Esses problemas afetam a capacidade de foco, disciplina e motivação nas aulas, mas podem ter repercussões mais graves.

Fica muito claro, dessa forma, que para o alcance de bons resultados e desenvolvimento acadêmico é necessário cuidar da saúde mental.

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



A má saúde mental entre os jovens pode ser atribuída a uma combinação de fatores complexos. Pressões acadêmicas e sociais, competição social intensificada, mudanças na sociedade, problemas familiares, isolamento social, uso excessivo de tecnologia e redes sociais, juntamente com a maior conscientização sobre questões mentais, podem contribuir para esse cenário. No entanto, é importante notar que nem todos os jovens enfrentam problemas mentais, e que cada indivíduo é único, sendo assim as causas podem variar amplamente.

Antigamente, não existia tratamento terapêutico. Os pacientes submetidos a punição e ameaças para que cumprissem obrigações. Hoje, a Psicologia conta com abordagens humanizadas que têm como objetivo melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

No século XIX, o tratamento ao doente mental incluía medidas físicas como duchas, banhos frios, chicotadas, máquinas giratórias e sangrias. Aos poucos, com o avanço das teorias organicistas, o que era considerado como doença moral passa a ser compreendido também como uma doença orgânica.

A saúde mental dos jovens hoje em dia demonstra que oito a cada dez brasileiros de 15 a 29 anos apresentaram recentemente algum problema de saúde mental segundo dados de pesquisa Datafolha do final de 2022. A partir do estudo disponibilizado pela página do Estadão<sup>5</sup>, grande parte desses jovens sofreu com pensamentos negativos (66%), dificuldade de concentração (58%) e crise de ansiedade (53%).

Alguns fatores que se destacam são os sentimentos de tristeza, desesperança e a depressão, ansiedade, baixa autoestima, experiências adversas pregressas, como abusos físicos e sexuais pelos pais ou outras pessoas próximas, falta de amigos e suporte de parentes, exposição à violência e discriminação no ambiente escolar.

Fatores contextuais como pobreza e exposição à violência podem aumentar a probabilidade de comportamentos de risco, que podem contribuir negativamente para o bem-estar físico e mental de um adolescente. O uso nocivo de substâncias como álcool ou outras drogas são as principais preocupações na maioria dos países.

## CONCLUSÃO

Em conclusão, fica evidente que a ligação entre saúde física e mental é inegável, com um influenciando diretamente o outro. O reconhecimento crescente por parte dos profissionais de saúde sobre a importância do bem-estar psicológico no tratamento de condições clínicas ressalta a necessidade de uma abordagem abrangente na busca pela saúde integral. O impacto da saúde mental na vida cotidiana, especialmente entre os jovens, destaca a importância de identificar e abordar os fatores contextuais, pressões sociais e individuais que podem levar a problemas psicológicos. Entender que a saúde mental é essencial para um desempenho acadêmico bem-sucedido destaca a importância de proporcionar apoio emocional aos estudantes. O progresso na abordagem de questões mentais ao longo do tempo, da punição ao tratamento humanizado, demonstra

<sup>5</sup> <https://www.estadao.com.br/emails/joel-renno/como-anda-a-saude-mental-dos-jovens/>

o avanço da sociedade em reconhecer a complexidade da mente humana. Ao encarar os desafios atuais, é fundamental adotar uma abordagem integrada que considere a influência mútua entre saúde mental e física, visando o bem-estar completo de cada indivíduo

### REFERÊNCIAS

JÚNIOR, Joel Rennó. **Como anda a saúde mental dos jovens?**. Estadão, 2023. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/emails/joel-renno/como-anda-a-saude-mental-dos-jovens/> .

ROCHA, Lucas. **Mudanças de comportamento por indicar que a saúde mental dos adolescentes não vai bem.** CNN BRASIL, 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mudanca-de-comportamento-pode-indicar-que-a-saude-mental-de-adolescentes-nao-vai-bem-veja-como-perceber/>.

SOUZA, Miguel. **Saúde mental dos adolescentes e como cuidar.** Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao/saude-mental-dos-adolescentes-como-cuidar.htm>.