

ame
sua
mente

na
escola

O que é saúde mental?

Fernanda de Morais



Apesar de a saúde mental ser a pauta da vez, muita gente ainda possui uma ideia polarizada sobre o tema, associando-o a transtornos mentais ou a uma vida de total bem-estar. Acontece que, diariamente, estamos buscando ajustar nossos estados de humor às diferentes circunstâncias. Sentir-se estressado, nervoso ou de baixo-astrol são respostas esperadas aos desafios impostos a todas as pessoas.

Assim, podemos descrever saúde mental como um estado dinâmico que decorre da interação entre nossas habilidades cognitivas, emocionais e comportamentais frente ao ambiente em que vivemos. Ela se relaciona com a capacidade de reconhecer, expressar e modular nossas emoções, assim como lidar com as adversidades e desempenhar tarefas e funções sociais.

saúde mental...

- é um estado dinâmico;
- está atrelada às habilidades cognitivas e sociais básicas;
- relaciona-se com a capacidade de reconhecer, expressar e modular as próprias emoções, bem como simpatizar com os outros;
- tem a ver com a flexibilidade e a capacidade de lidar com eventos adversos da vida sem afetar as próprias funções sociais.

Portanto, ao contrário do que muitos pensam, saúde mental é uma condição muito mais complexa do que a simples ausência de transtornos mentais.

espectro da saúde mental

Uma forma de abordarmos o paradigma da saúde mental é utilizar o conceito de espectro. Segundo esse conceito, o relacionamento harmonioso entre corpo e mente representa um componente importante da saúde mental, contribuindo, em graus variados, para o estado de equilíbrio interno.

Sob essa perspectiva, podemos analisar as diversas variáveis que se relacionam com a saúde da mente como pertencentes a uma linha que conecta dois extremos: a saúde plena e o transtorno mental.



Por exemplo, quando consideramos as emoções como a ansiedade, a tristeza e o estresse, entendemos que todas as pessoas apresentam variações dentro deste espectro. Quem já não experimentou esses sentimentos em maior ou menor grau? Neste sentido, uma pessoa nunca vai ser 100% saudável ou 100% portadora de transtorno mental. Pessoas que apresentam um transtorno possuem uma série de aspectos saudáveis.

É importante considerar que o sono, o apetite e a disposição física (as chamadas condições neurovegetativas), assim como a agressividade e o distanciamento social (condições comportamentais), também podem estar associados a essas emoções e, portanto, podem ser analisados dentro deste contexto.

problema de saúde mental x transtorno mental

Antes de seguirmos, vamos explorar um pouco mais o espectro entre a saúde e os transtornos mentais, com a inclusão do conceito de problema de saúde mental. Para entender melhor o conceito, apresentamos o desenho de uma pirâmide, cuja base representa as pessoas que lidam com a saúde mental no seu dia a dia; já o centro da figura é composto por pessoas que estão passando por algum problema de saúde mental, enquanto no topo da pirâmide estão aquelas que enfrentam um transtorno mental.



1

tristeza, ansiedade,
medo, tensão
sofrimento: leve
impacto: pequeno,
proporcional
duração: curta

2

insônia, irritabilidade,
tensão, medo
sofrimento: moderado
impacto: moderado
duração: média,
autolimitada

3

sintomas repetitivos,
incapacidade de
superação
sofrimento: grande
impacto: grande
duração: prolongada

problema de saúde mental

O problema de saúde mental ocorre quando o indivíduo apresenta alterações no seu modo de agir, sentir e, de forma mais ampla, interagir com o mundo à sua volta. Os sinais de que uma pessoa está atravessando um problema de saúde mental são marcados por um certo sofrimento, com o surgimento de algum tipo de prejuízo em sua vida e que se mantém por curtos intervalos de tempo.

Os problemas de saúde mental podem se manifestar durante o fim de um relacionamento, quando se perde alguém querido, em conflitos familiares ou acúmulo de tarefas. Sentir-se moderadamente estressado, nervoso ou de baixo-astrol são respostas adequadas aos desafios psicológicos e sociais com os quais nos deparamos em algum momento da vida. Alguns outros sinais característicos dessa fase são irritabilidade e alterações do sono e do apetite.

transtorno mental

Já o transtorno mental é um termo usado para descrever uma variedade de condições psicológicas/psiquiátricas, com reflexos emocionais e comportamentais, cuja intensidade e duração costumam ser maiores do que as dos problemas. Os transtornos mentais incluem os Transtornos de Ansiedade, de Humor, os Distúrbios Alimentares, os Transtornos Psicóticos, entre outros.

Nesse estado, a pessoa apresenta prejuízos mais debilitantes e começa a ter dificuldades para restabelecer um funcionamento saudável por conta própria. Felizmente, os transtornos mentais são doenças diagnosticáveis e possuem diversos tratamentos eficazes.

transtornos mentais:

- podem se manifestar sem a presença de um evento estressante;
- geralmente apresentam maior intensidade e prejuízo;
- na maioria das vezes apresentam duração maior;
- de maneira geral demandam ajuda especializada.

transtornos mentais **não** são:

- ✗ falta de educação oferecida pelos pais;
- ✗ uma fraqueza pessoal ou um problema de personalidade;
- ✗ manifestações de espíritos ou causados pela pobreza.



vamos refletir?

É importante considerarmos que, no mundo contemporâneo, muitas pessoas julgam a ansiedade, a tristeza e o estresse como estados "negativos" associados intuitivamente aos transtornos mentais. Em parte, isso se deve à falta de informação.

Essa relação pode também decorrer do fato de que vivemos em uma realidade que preza muito a imagem em detrimento do reflexivo e do que é interno, levando-nos a achar negativos os aspectos que não sejam relacionados à felicidade.

Esse tipo de compreensão nos induziu a rejeitar os elementos adaptativos da nossa saúde mental, tão importantes quanto os considerados "positivos". Por exemplo, quando ouvimos uma mãe dizendo que não demonstra raiva na frente da filha ou quando um pai exige que seu filho não chore diante de um contratempo, eles estão negando emoções que fazem parte da natureza humana.

Tanto a ansiedade quanto a tristeza e o estresse são fenômenos psicológicos que, em grande parte, levam o ser humano a adaptar-se diante dos desafios da vida.

Esses fenômenos estão mais relacionados à manutenção da integridade do indivíduo do que a quadros que perturbam sua saúde. Além disso, as manifestações saudáveis da ansiedade, da tristeza e do estresse são muito mais frequentes do que as de um transtorno.

Créditos

Autora:

Fernanda de Moraes

Formada em história pela Universidade de São Paulo (USP).
É professora de educação socioemocional e de história (EF2 e EM) e autora de material didático.

Supervisão de conteúdo:

Ana Carolina C. D'Agostini

Psicóloga e pedagoga formada pela PUC-SP, especialista em Psicologia nos Cuidados da Saúde da Mulher pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e mestre em Psicologia da Educação pela Columbia University. Autora do livro didático "Se Liga na Vida" (Editora Moderna, PNLD 2021), gerente editorial no Programa Semente e formadora e coordenadora de formações do Instituto.

Gustavo Estanislau

Psiquiatra da infância e da adolescência (UFRGS). Coautor do livro "Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber", editora Artmed. Pesquisador e membro associado do Instituto Ame Sua Mente. Doutorando em psiquiatria pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Editora responsável:

Alessandra Paz

Head de Comunicação e Relações Institucionais do Instituto Ame Sua Mente.

Realização

ame
sua
mente

na
escola

Apoio



instituto

UMCINE

Parceiros

