

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO
PAULO**

**GUSTAVO MASSAMICHI NAKAMURA
SARAH MENDES SANTIAGO**

CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE SAÚDE MENTAL ATRAVÉS DA WEB

São Paulo, SP
2022

SUMÁRIO

1 OBJETIVO E JUSTIFICATIVA	3
1.1 OBJETIVOS GERAIS	3
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
1.3 JUSTIFICATIVA	3
2 INTRODUÇÃO DO TEMA ESCOLHIDO.....	5
3 TELAS DO SITE	10
REFERÊNCIAS.....	23

1 OBJETIVOS E JUSTIFICATIVA

1.1 Objetivos gerais

Ampliar o acesso a informações relevantes no que tange o cuidado com a saúde mental, bem como incluir práticas de prevenção e amenização de sintomas derivados de alguns dos mais comuns transtornos mentais atualmente, visando desmistificar os estigmas que ainda se mostram presentes na sociedade brasileira.

1.2 Objetivos específicos

1. Conscientizar sobre a importância do cuidado com a saúde mental no alcance de uma melhor qualidade de vida;
2. Desmistificar o estigma sobre terapia psicológica e acompanhamento psiquiátrico, bem como ilustrar seu grande impacto positivo no tratamento de transtornos mentais;
3. Democratizar o acesso a serviços de saúde de qualidade, através do levantamento de serviços gratuitos e a preço acessível de apoio a saúde mental na cidade de São Paulo;
4. Criticar tabus comuns e crendices sem fundamento científico acerca de transtornos mentais, e divulgar informações corretas sobre o assunto;
5. Ajudar no reconhecimento de possíveis padrões e sintomas que sejam altos indicativos de necessidade de ajuda médica profissional.

1.2 Justificativa

O interesse pelo tema surgiu após a observação do aumento no número de pessoas que sofriam com depressão e ansiedade durante e após a quarentena provocada pela pandemia de COVID-19. Historicamente esse assunto já vem sendo tratado com pouca importância devido a diversos fatores não só políticos, sociais e culturais, mas também relacionados a falta de informação e preconceito.

Segundo estudo realizado pela Covitel (Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas não Transmissíveis em Tempos de Pandemia) em 2022, houve um aumento de 7,7% no número de jovens entre 18 e 24 anos com depressão, em comparação com números antes da pandemia. Ainda no mesmo estudo, houve um aumento de 1,4% no número de idosos acima de 60 anos também diagnosticados com depressão. E não somente no Brasil, esse cenário se mostra preocupante mundialmente: de acordo com relatório publicado pela OMS (Organização Mundial da Saúde), houve um aumento mundial de 25% na prevalência de transtorno de ansiedade e depressão após a pandemia. Visto isso, há uma maior necessidade no cenário atual para planos de ação que objetivam a informação, o auxílio e o combate de preconceitos a respeito de transtornos de saúde mental.

O presente trabalho se justifica frente às grandes dificuldades enfrentadas pela população mundial em relação ao cuidado com a saúde mental, onde é evidente a necessidade de informação segura e amplamente difundida sobre o assunto. Dessa maneira, o projeto se propõe a tratar o tema com maior transparência, evitando preconceitos antigos, mas que ainda se mantêm presentes e atrapalham profundamente o tratamento de pessoas que convivem com transtornos mentais, de modo que informações gerais sobre o assunto possam ser divulgadas de maneira fácil e rápida através de um website direcionado tanto para as pessoas que sofrem diretamente com isso, mas também para quem quer ajudá-las.

Em contrapartida, o acesso a tratamentos e terapias para doenças psicossomáticas pode se mostrar uma barreira para muitas pessoas que estão na fila de espera do SUS, ou dependem de suas famílias para atender esse tipo de necessidade.

Por isso, nos propomos a disponibilizar uma lista de serviços de tratamento e apoio ao cuidado da saúde mental de forma gratuita ou a preço acessível na cidade de São Paulo, visando ajudar essas pessoas que não têm outra alternativa para procurar tratamento adequado e acompanhamento profissional.

2 INTRODUÇÃO DO TEMA ESCOLHIDO

Em setembro de 2015, os membros da ONU (Organização das Nações Unidas) se reuniram em um congresso para confirmar seu comprometimento com o documento “Transformando o Nosso Mundo: A Agenda 2030 para Desenvolvimento Sustentável”, onde são definidos 17 objetivos de desenvolvimento internacional, que focam em diversas frentes como saúde, educação, proteção do meio ambiente, erradicação da fome e etc.

A proposta é que esses objetivos sejam como um guia para a comunidade internacional, e que sejam atingidos até o ano de 2030.

Os 17 objetivos que constam na agenda 2030 da ONU estão listados abaixo, destacando o objetivo escolhido como tema principal deste trabalho:

- Erradicação da pobreza;
- Fome zero e agricultura sustentável;
- **Saúde e bem-estar;**
- Educação de qualidade;
- Igualdade de gênero;
- Água potável e saneamento;
- Energia limpa e acessível;
- Trabalho decente e crescimento econômico;
- Indústria, inovação e infraestrutura;
- Redução das desigualdades;
- Cidades e comunidades sustentáveis;
- Consumo e produção responsáveis;
- Ação contra a mudança global do clima;
- Vida na água;
- Vida terrestre;
- Paz, justiça e instituições eficazes;
- Parcerias e meios de implementação.

O tema escolhido para esse trabalho foi “Saúde e Bem Estar”, com ênfase nos cuidados com a saúde mental e na erradicação dos mitos que rondam esse aspecto tão importante da vida humana.

Ainda que a agenda 2030 da ONU seja um conjunto de objetivos a serem atingidos pela comunidade mundial como um todo, o escopo do trabalho é focado no Brasil.

Lidar com transtornos mentais é uma tarefa difícil e que se mostra ainda mais tortuosa ao dar de cara com as barreiras do preconceito e desinformação.

A Associação Brasileira de Psicoterapia criou um neologismo para dar nome a esse preconceito: Psicofobia. O intuito dessa criação é incentivar que os tabus sejam amplamente discutidos e desmistificados. É evidente que mesmo com os esforços direcionados, os estigmas ainda permanecem presentes na sociedade brasileira dos dias atuais.

Em 2020, o tema da redação do ENEM foi “Estigma associado às doenças mentais”, e contava com 3 textos de apoio, cujos teores principais eram explicações sobre como o preconceito e a desinformação atrapalham o tratamento de pessoas que lidam com transtornos mentais, e também sobre os impactos da depressão no Brasil. O último texto de apoio, mostra uma informação chocante: o Brasil é o país com mais pessoas diagnosticadas com depressão na América Latina.

Ainda sobre estigmas, um estudo publicado na Revista de Enfermagem da UFPE (Universidade Federal de Pernambuco) em 2019, concluiu que muitas pessoas que sofrem de transtorno bipolar têm dificuldade em manter vínculo empregatício, frente ao preconceito que enfrentam ao manifestarem sintomas do transtorno.

As doenças e transtornos da mente sempre fizeram parte da humanidade, mesmo que tenham sido ignorados e negligenciados em algum grau, mas os impactos causados pela pandemia da COVID-19 foram preocupantes no que diz respeito a saúde mental do Brasil.

Segundo pesquisa publicada no jornal periódico científico The Lancet em 2020, a pandemia de COVID-19 aumentou o número de casos diagnosticados de depressão e transtorno de ansiedade: respectivamente 53 milhões e 76 milhões, sendo que entre os grupos mais afetados estão mulheres e jovens.

Apontado pelo autor principal desse estudo, Damian Santomauro (pesquisador da Universidade de Queensland, EUA), historicamente os serviços de apoio a saúde mental apresentam falhas críticas ao redor do mundo, sendo a nível estrutural ou pela falta de oferta de serviços.

Com a pandemia, a necessidade de uma maior cobertura e preocupação com os cuidados da saúde mental aumentou, agravando ainda mais esse quadro.

Esse tema é relevante porque atingir uma maior qualidade de saúde infere ser saudável em todos os aspectos, tanto no físico quanto no mental. Ainda que o objetivo “Saúde e Bem Estar” listado pela ONU não seja focado nesse quesito, há uma evidente necessidade de abordar os impactos e analisar os meios que podem ser utilizados para diminuir esse problema, de acordo com os dados já citados.

A gama de transtornos e doenças mentais que são diagnosticáveis é notável, mas o escopo do projeto foca em abordar especificamente três: depressão, transtorno de ansiedade e o transtorno bipolar, pois são condições comuns e que apesar disso, são negligenciadas e vistas com suspeita sob o olhar social.

A depressão (CID 10 F33) é uma doença psiquiátrica que pode causar desde alterações no humor, tristeza profunda e desesperança a perda ou aumento excessivo de peso, dores no corpo e dores de cabeça.

Alguns sintomas da depressão são:

- Distúrbios de sono;
- Baixa libido;
- Baixa autoestima;
- Culpa excessiva;
- Fadiga e perda de energia;
- Ideias suicidas;
- Falta de prazer em atividades que antes causavam satisfação;
- Choro frequente;
- Alterações corporais como inchaço nas pernas e queda de cabelo;
- Falta de concentração.

O diagnóstico deve ser feito por um profissional e o tratamento pode incluir terapia, remédios e mudanças no estilo de vida. Além disso, para ser diagnosticada com depressão, a pessoa precisa apresentar alguns sintomas por pelo menos duas semanas.

Já a ansiedade é um conjunto de sentimentos relacionados as respostas de medo e situações de estresse que ocorrem normalmente (como preocupação excessiva,

sofrimento antecipado e nervosismo), entretanto as pessoas diagnosticadas com transtorno de ansiedade experienciam essas sensações de forma recorrente, em intensidade muito forte e em algumas vezes, sem razão aparente.

Alguns sintomas de ansiedade são:

- Respiração ofegante e falta de ar;
- Agitação de pernas e braços;
- Medo;
- Enjoos e vômitos;
- Irritabilidade;
- Suor frio;
- Insônia;
- Boca seca;
- Enxaquecas;
- Tensão muscular.

Os tratamentos para ansiedade incluem a prescrição de medicamentos ansiolíticos e ou antidepressivos, de acordo com orientação médica.

O transtorno bipolar é caracterizado por uma doença que causa oscilações de humor muito intensas, podendo fazer com que a pessoa que lida com esse transtorno experencie momentos de depressão profunda e ansiedade. Além disso, os episódios de crise bipolar são classificados entre fase maníaca e depressiva.

Na fase maníaca, a pessoa pode apresentar os sintomas abaixo:

- Diminuição do sono;
- Ansiedade;
- Delírios;
- Impulsividade;
- Irritabilidade.

Já na fase depressiva, podem ser experienciados sintomas como:

- Falta de energia e disposição;
- Dificuldades de concentração;

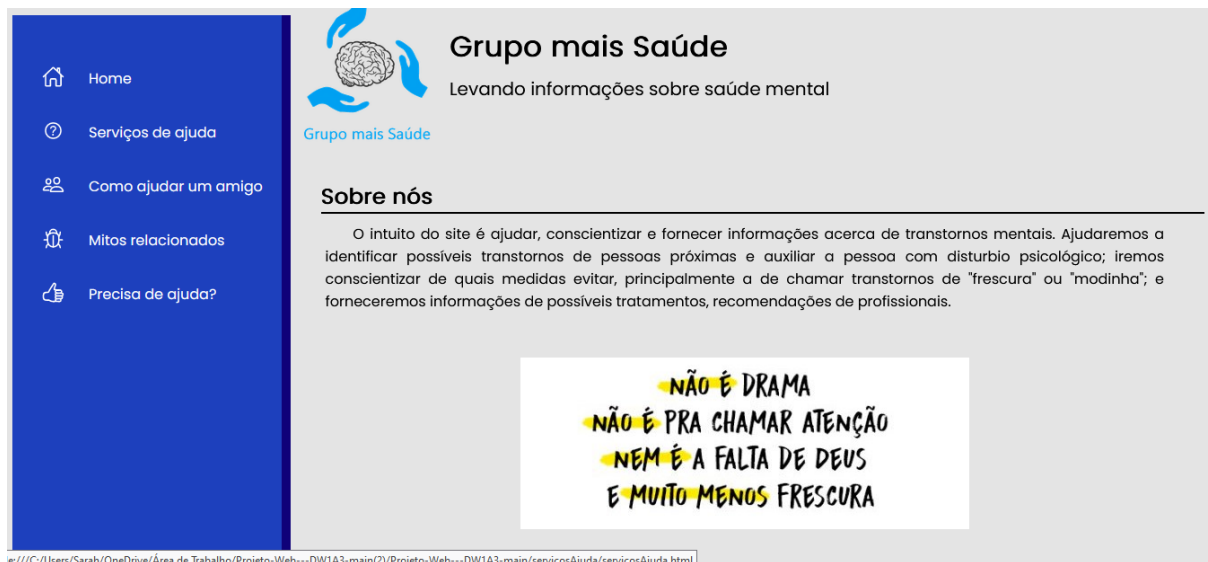
- Auto isolamento;
- Aumento ou diminuição do sono;
- Aumento ou diminuição na alimentação.

O diagnóstico é feito por um profissional que poderá indicar terapias e tratamento com medicamentos antidepressivos, antipsicóticos e estabilizadores de humor.

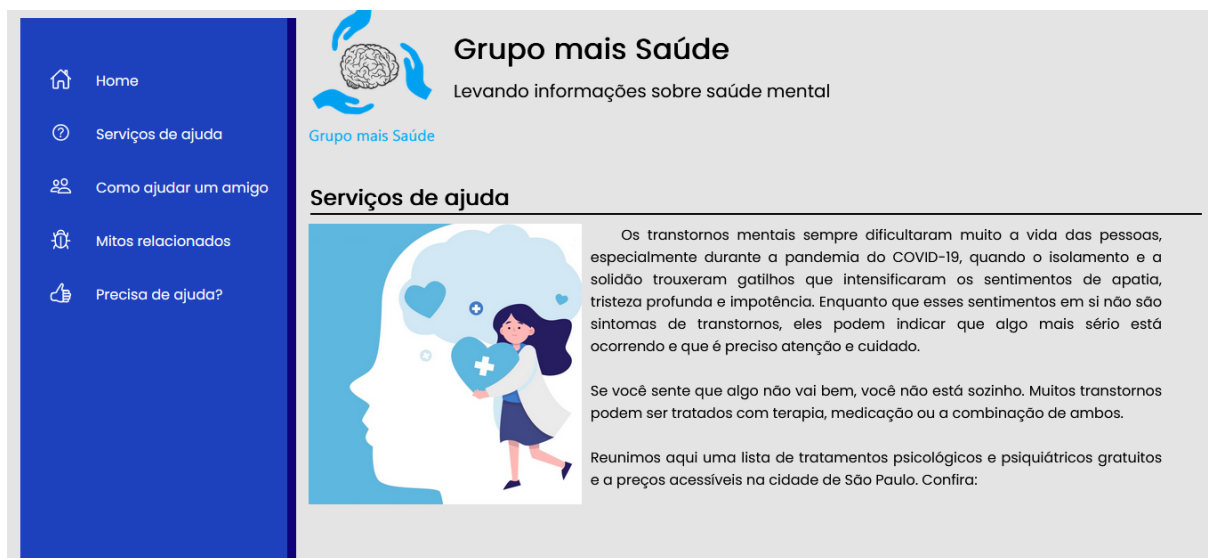
A partir da avaliação dos dados apresentados, tanto em relação ao impacto social do transtornos mentais quanto no impacto pessoal, é possível inferir a grande importância de tratar a saúde mental com seriedade e dedicação, por isso o intuito do projeto é desenvolver um website onde seja possível encontrar informações de fácil acesso e de importante relevância sobre saúde mental no geral e depressão, bipolaridade e ansiedade, trazendo textos explicativos sobre o que são, os possíveis sintomas e como podem ser tratados. Não somente, também há disponibilização de instruções caso alguém se encontre em momento de crise, ou queira ajudar um amigo ou familiar que esteja passando por isso no momento.

3 TELAS DO SITE

1. Página inicial



2. Serviços de ajuda



Home
 Serviços de ajuda
 Como ajudar um amigo
 Mitos relacionados
 Precisa de ajuda?

Serviços gratuitos

Clínica Social Casa 1

Plantão de escuta semanal para pessoas LGBTQ+.
Atendimento psicoterápico. Interessados devem se inscrever por [formulário](#).
Site: <https://www.casaum.org/clinica-social/>

Instituto de psicologia da USP

Atendimento psicológico emergencial para pessoas maiores de 18 anos.
Para se inscrever, os interessados devem solicitar atendimento pelo **e-mail** pap_ipusp@usp.br.
Site: <https://www.ip.usp.br/site/plantao-de-acolhimento-psicologico-psicologico-pap/>

Clínica Psicológica Ana Maria Poppovic PUC

Atendimento psicológico com modalidades em grupo, casal, família e individual.
É necessário agendar triagem pelo telefone 11 3862-6070 e aguardar instruções por e-mail.
Site: <https://www.pucsp.br/clinica/>

Centro de Psicologia Aplicada da UNIP

Atendimento psicológico a crianças, adolescentes, adultos, famílias e casais.
Os interessados podem agendar data para a triagem por meio dos telefones das unidades dos CPAs disponibilizados no [site da unip](#).

Home
 Serviços de ajuda
 Como ajudar um amigo
 Mitos relacionados
 Precisa de ajuda?

Atendimento gratuito para jovens e adultos.
Os interessados devem ligar nos telefones das unidades disponibilizadas no site para mais informações sobre o processo.
Site: <https://www.cruzeirodosul.edu.br/nucleo-de-estudo-e-atendimento-psicologico-neap/>

PROATA - Programa de Assistência à Pacientes com Transtornos Alimentares. Departamento de Psiquiatria e Psicologia Médica da UNIFESP

Atendimento psicológico (entre outras modalidades) gratuitos para pacientes com transtornos alimentares (a partir dos 10 anos) e seus familiares.
Os interessados devem preencher um [formulário de inscrição](#) para entrar na lista de espera da triagem.
Site: <https://www.proata.com.br/tratamento/>


Serviços a preços acessíveis

Clínica de Psicologia do Centro Universitário FMU

Atendimento para crianças, jovens e adultos. Preço mensal de R\$30,00.
Os interessados devem realizar o agendamento por telefone ou e-mail:
E-mail: ciecs@fmu.br Telefone: (11) 3346-6217 | (11) 3346-6216
Site: <https://portal.fmu.br/servico/psicologia/>

3. Como ajudar um amigo

- [Home](#)
- [Serviços de ajuda](#)
- [Como ajudar um amigo](#)
- [Mitos relacionados](#)
- [Precisa de ajuda?](#)



Grupo mais Saúde


Levando informações sobre saúde mental

Grupo mais Saúde

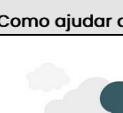
Como ajudar alguém (Clique nos subtítulos para as informações aparecerem)

Como ajudar alguém com ansiedade

1. Evite ter reações raivosas
2. Em um crise de ansiedade, proponha exercícios respiratórios
3. Tire o foco dos sintomas



- [Home](#)
- [Serviços de ajuda](#)
- [Como ajudar um amigo](#)
- [Mitos relacionados](#)
- [Precisa de ajuda?](#)




Grupo mais Saúde

Levando informações sobre saúde mental

Grupo mais Saúde

Como ajudar alguém com depressão

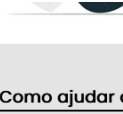


1. Estimule-a a procurar ajuda profissional
2. Não ignore comentários suicidas
3. Sugira a prática de esportes

Como ajudar alguém com bipolaridade

1. Ajude-o a aceitar o seu distúrbio

- [Home](#)
- [Serviços de ajuda](#)
- [Como ajudar um amigo](#)
- [Mitos relacionados](#)
- [Precisa de ajuda?](#)



Grupo mais Saúde

Levando informações sobre saúde mental

Grupo mais Saúde

Como ajudar alguém com bipolaridade


1. Ajude-o a aceitar o seu distúrbio

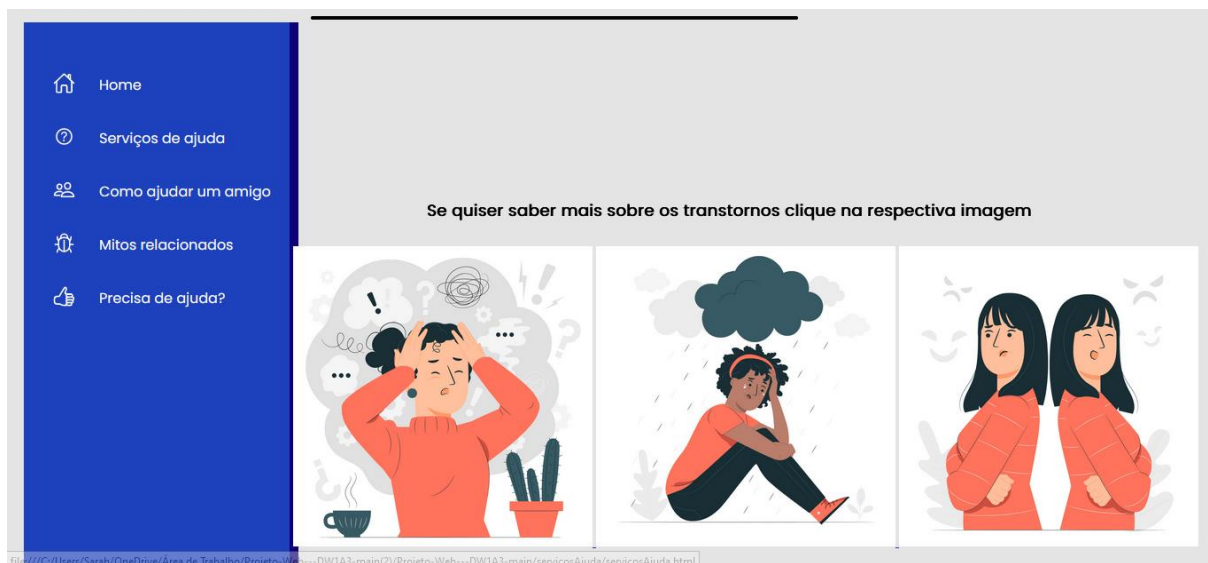
É de vital importância que a pessoa afetada reconheça que tem uma patologia. Dessa forma, estará mais disposta a receber a ajuda necessária.

Lembre-se de que o papel da família e dos amigos é oferecer acompanhamento e apoio. Portanto, é necessária a intervenção de um profissional de saúde mental para que haja uma melhora significativa.

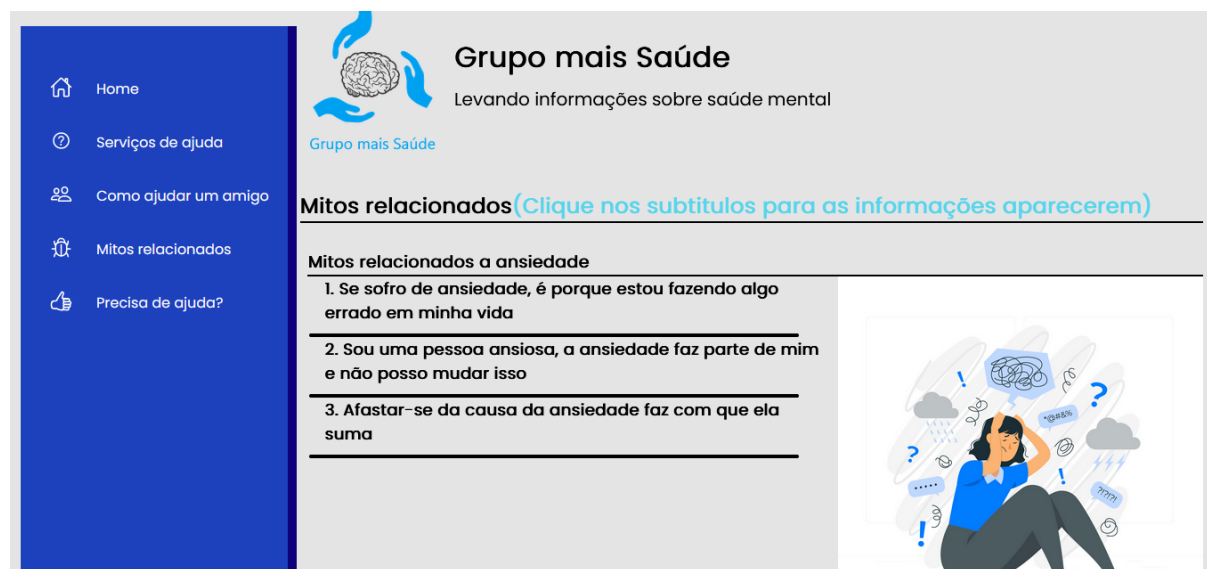
Uma maneira de a pessoa concordar em ir à terapia é falando sobre os benefícios que ela oferece. Nesse ponto é pertinente ter cuidado com nossas palavras, pois não pretendemos que ela se sinta julgada ou pressionada.

2. Aprenda estratégias de enfrentamento para controlar as crises
3. Ofereça tempo de qualidade





4. Mitos Relacionados



- Home
- Serviços de ajuda
- Como ajudar um amigo
- Mitos relacionados
- Precisa de ajuda?

Mitos relacionados a depressão

1. Quem sofre de depressão é fraco
2. A doença está na sua mente

A depressão, longe do que podemos crer, não afeta apenas a mente, mas também o corpo de maneira geral. A insônia, a fadiga, as dores musculares crônicas, as dores de cabeça, são alguns dos sintomas que podem aparecer. Se você acredita que é algo que existe apenas em nossa cabeça, quase como uma invenção, saiba que este é um erro grave. A depressão não é apenas mental, vai muito além.

As pessoas que nunca tiveram contato com alguém que já sofreu de depressão podem pensar dessa maneira um pouco superficial, mas ninguém quer inventar e desejar ter uma doença tão grave como é a depressão.

3. A depressão é o mesmo que a tristeza

- Home
- Serviços de ajuda
- Como ajudar um amigo
- Mitos relacionados
- Precisa de ajuda?

Mitos relacionados a bipolaridade

1. Bipolaridade só afeta o humor

Quando usamos as frases acima, estamos nos referindo às emoções, pois acreditamos que esse transtorno afete apenas isso, mas isso é um completo mito. A pessoa que tem bipolaridade também sofre de alterações e deficiências no julgamento racional, dificuldade de concentração e memória. Além disso, ela também pode ter problemas com seu apetite sexual e alterações em seus níveis de energia. Essas características podem levar à depressão ou baixa autoestima.

2. Transtorno bipolar é uma mudança normal de humor
3. Pessoas bipolares são frágeis

- Home
- Serviços de ajuda
- Como ajudar um amigo
- Mitos relacionados
- Precisa de ajuda?

Se quiser saber mais sobre os transtornos clique na respectiva imagem

5. Ansiedade (Acesso possível através de clique na imagem da página Mitos e também na página Como ajudar um amigo)

- Home
- Serviços de ajuda
- Como ajudar um amigo
- Mitos relacionados
- Precisa de ajuda?



Grupo mais Saúde
Levando informações sobre saúde mental

Grupo mais Saúde

ANSIEDADE

A ansiedade, caracterizada como um sentimento de preocupação, quando em excesso, se torna uma doença. Este quadro faz com que a pessoa apresente sintomas de angústia e medo extremo diante de situações simples da rotina. Não se sabe ao certo por que algumas pessoas são mais propensas à ansiedade excessiva do que outras. Alguns dos fatores que podem estar envolvidos nisso são:

- Genética, ou seja, histórico familiar de transtornos de ansiedade
- Ambiente, por exemplo, passar por algum evento traumático ou estressante
- Mentalidade ou modelo de pensamento, ou seja, a forma como a pessoa estrutura seus pensamentos ou linhas de raciocínio e, conseqüentemente, encara as situações do dia a dia
- Doenças físicas, entre as doenças físicas que podem estar relacionadas à ansiedade, estão:
 - Problemas cardiovasculares, como as arritmias cardíacas
 - Doenças hormonais, como hipertireoidismo ou o hiperadrenocorticism (aumento de atividade da glândula adrenal)
 - Problemas respiratórios, como o DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica)
 - Dores crônicas
 - Abuso de drogas, álcool ou medicações como os benzodiazepínicos.
 - Até mesmo eventos como concussões, tumores cerebrais, excesso de cortisol pelo corpo e infecções por

- Home
- Serviços de ajuda
- Como ajudar um amigo
- Mitos relacionados
- Precisa de ajuda?



Existem diversos tipos de distúrbios de ansiedade. Os mais comuns são:

- Transtorno de ansiedade generalizada (TAG): O transtorno de ansiedade generalizada, conhecido pela sigla TAG, ocorre quando a ansiedade persiste por longos períodos de tempo e passa a interferir nas atividades do dia a dia. O principal sintoma do quadro é a "preocupação excessiva ou expectativa apreensiva".

- [Home](#)
- [Serviços de ajuda](#)
- [Como ajudar um amigo](#)
- [Mitos relacionados](#)
- [Precisa de ajuda?](#)


que representam ameaça a sua vida ou a vida de outros, quando ela se lembra do futuro, sente e age como se estivesse ocorrendo naquele momento e com a mesma sensação de dor e sofrimento vivido na primeira vez.

A ansiedade pode causar sintomas mentais e físicos. Veja quais são os principais:

- Sintomas psicológicos da ansiedade
- Constante tensão ou nervosismo
- Sensação de que algo ruim vai acontecer
- Problemas de concentração
- Medo constante
- Descontrole sobre os pensamentos, principalmente dificuldade em esquecer o objeto de tensão
- Preocupação exagerada em comparação com a realidade
- Problemas para dormir
- Irritabilidade
- Agitação dos braços e pernas.
- Sintomas físicos da ansiedade
- Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração
- Respiração ofegante ou falta de ar
- Aumento do suor
- Tremores nas mãos ou outras partes do corpo
- Sensação de fraqueza ou fadiga
- Boca seca
- Mãos e pés frios ou suados
- Náusea
- Tensão muscular
- Dor de barriga ou diarreia.
- Sintomas da crise de ansiedade

- [Home](#)
- [Serviços de ajuda](#)
- [Como ajudar um amigo](#)
- [Mitos relacionados](#)
- [Precisa de ajuda?](#)

Como ajudar alguém com ansiedade



1. Evite ter reações raivosas
2. Em um crise de ansiedade, proponha exercícios respiratórios
3. Tire o foco dos sintomas


Mitos relacionados a ansiedade

1. Se sofre de ansiedade, é porque estou fazendo algo errado em minha vida

- [Home](#)
- [Serviços de ajuda](#)
- [Como ajudar um amigo](#)
- [Mitos relacionados](#)
- [Precisa de ajuda?](#)


Mitos relacionados a ansiedade

1. Se sofre de ansiedade, é porque estou fazendo algo errado em minha vida
2. Sou uma pessoa ansiosa, a ansiedade faz parte de mim e não posso mudar isso
3. Afastar-se da causa da ansiedade faz com que ela suma



6. Depressão (Acesso possível através de clique na imagem da página Mitos e também na página Como ajudar um amigo)

- [Home](#)
- [Serviços de ajuda](#)
- [Como ajudar um amigo](#)
- [Mitos relacionados](#)
- [Precisa de ajuda?](#)



Grupo mais Saúde

Levando informações sobre saúde mental

Grupo mais Saúde

DEPRESSÃO

Primeiramente, depressão não é frescura, falta de confiança ou preguiça. Fazer esses tipos de comentários não é apenas desrespeitoso com a pessoa que está sofrendo, mas também pode alimentar os sentimentos de inferioridade da pessoa que sofre.

Afinal, a depressão (CID 10 – F33) pode afetar negativamente como nos sentimos, pensamos e vivemos. No entanto, existe tratamento e geralmente envolve terapia.

Na verdade, a depressão é um problema muito sério. Os casos da doença aumentaram 18% entre 2005 e 2015. Segundo a Organização Mundial da Saúde, 322 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão hoje.

Principais sintomas da depressão:

- Anedonia: falta de prazer e desejo de realizar atividades que antes causavam satisfação;
- Insônia: Dificuldade em adormecer e/ou múltiplos despertares noturnos;
- Mudanças no apetite: você pode comer menos ou comer demais;
- Baixa auto-estima: sentir-se inútil, como se você fosse um fardo para o mundo;

- [Home](#)
- [Serviços de ajuda](#)
- [Como ajudar um amigo](#)
- [Mitos relacionados](#)
- [Precisa de ajuda?](#)

Para ser diagnosticado com depressão, esses sintomas devem persistir por pelo menos 2 semanas. Aliás, a persistência desses sintomas é a principal diferença entre tristeza e depressão.



- [Home](#)
- [Serviços de ajuda](#)
- [Como ajudar um amigo](#)
- [Mitos relacionados](#)
- [Precisa de ajuda?](#)

Os principais fatores de risco para depressão são:

- Fatores genéticos: Ter um parente próximo com transtorno mental ou de humor pode aumentar o risco;
- Distúrbios do sono: Problemas crônicos do sono, como insônia;
- Circunstâncias da vida: Mesmo eventos felizes, como ter um bebê ou encontrar um novo emprego, podem aumentar o risco de algumas pessoas desenvolverem depressão;
- Abuso de substâncias: drogas e álcool podem causar alterações químicas no cérebro que podem levar ao desenvolvimento da doença;
- Doenças crônicas: Além disso, outras doenças crônicas, como diabetes, artrite, dor crônica, doenças cardíacas ou doenças da tireoide, também podem ser fatores no desenvolvimento da doença.

Quais os tratamentos para depressão?

Os tratamentos para depressão podem incluir terapia, medicamentos e mudanças no estilo de vida. Confira:

Terapia


A psicoterapia online ou presencial pode ajudá-lo a abordar as causas profundas de seus problemas. Ou seja, você começa a entender por que se sente de determinada maneira, quais são seus gatilhos e o que pode fazer para se manter saudável.

Certos tipos de terapia ensinam técnicas práticas para reformular pensamentos negativos e usar ferramentas comportamentais para combater os sintomas depressivos.

Existem muitos tratamentos disponíveis, os tratamentos mais comumente usados para a depressão são a terapia cognitivo-comportamental, a terapia interpessoal e a terapia psicodinâmica.

- [Home](#)
- [Serviços de ajuda](#)
- [Como ajudar um amigo](#)
- [Mitos relacionados](#)
- [Precisa de ajuda?](#)


Como ajudar alguém com depressão

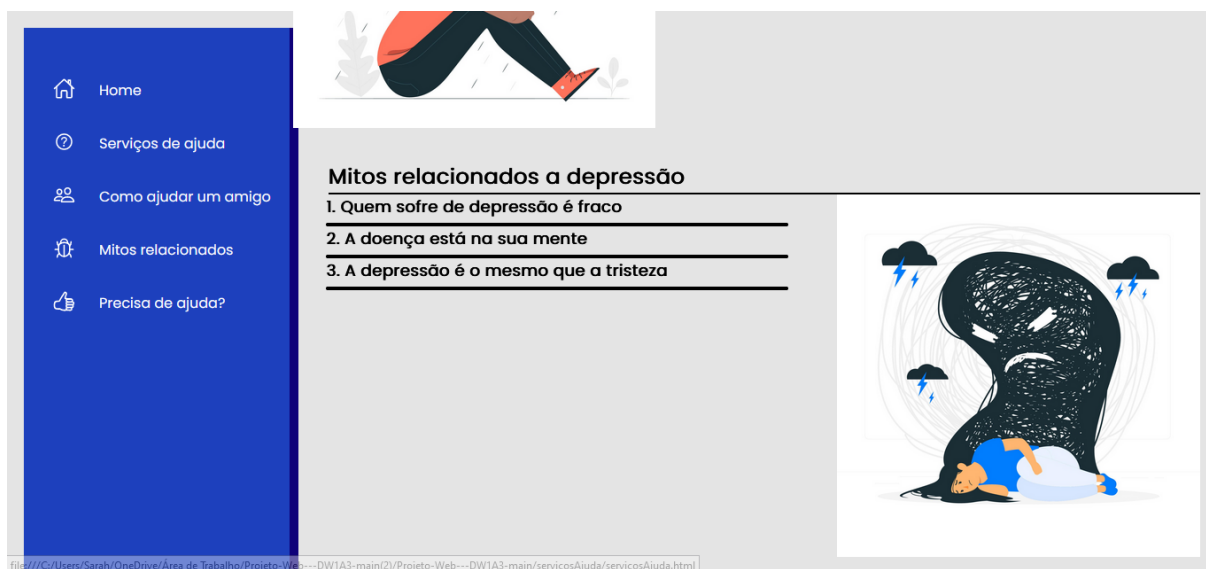


1. Estimule-a a procurar ajuda profissional
2. Não ignore comentários suicidas
3. Sugira a prática de esportes

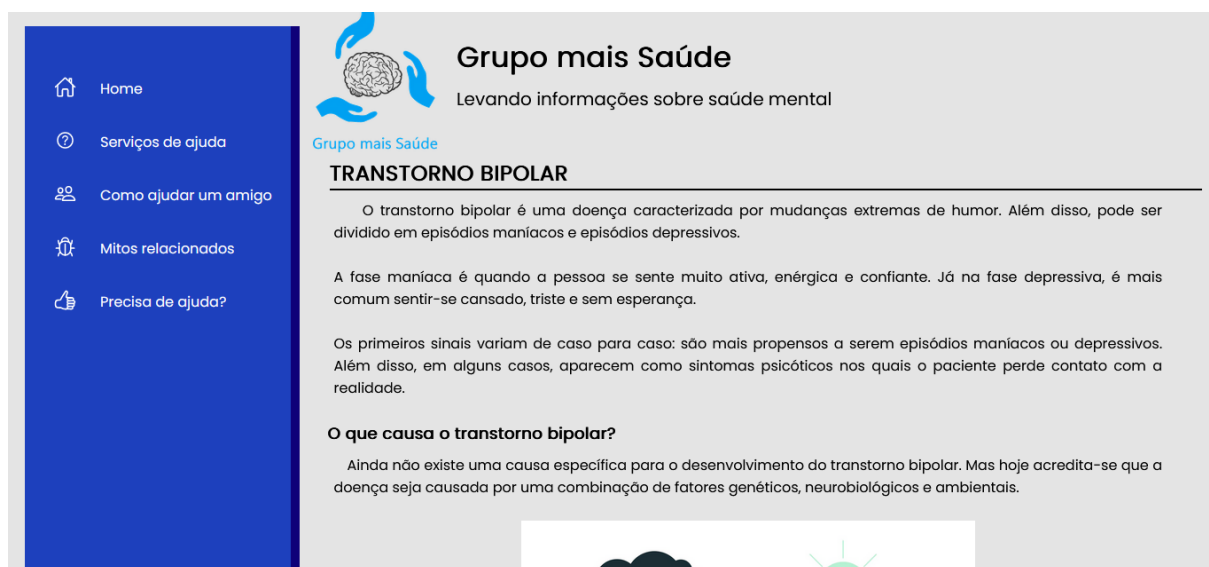
Mitos relacionados a depressão

1. Quem sofre de depressão é fraco
2. A doença está na sua mente
3. A depressão é o mesmo que a tristeza





7. Transtorno bipolar (Acesso possível através de clique na imagem da página Mitos e também na página Como ajudar um amigo)








-  Home
-  Serviços de ajuda
-  Como ajudar um amigo
-  Mitos relacionados
-  Precisa de ajuda?

O que causa o transtorno bipolar?

Ainda não existe uma causa específica para o desenvolvimento do transtorno bipolar. Mas hoje acredita-se que a doença seja causada por uma combinação de fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais.



-  Home
-  Serviços de ajuda
-  Como ajudar um amigo
-  Mitos relacionados
-  Precisa de ajuda?

bipolar se sentem em cada estágio da doença:

Fase maníaca:

- Sente alegria e energia intensa. Sente ser capaz de qualquer coisa;
- Tem muita energia e disposição;
- Dorme pouco e não sente que precisa descansar;
- Se sente irritado, ansioso e impaciente em relação ao que outras pessoas dizem ou fazem;
- São impulsivos; podem se colocar em perigo e se envolver com sexo de risco, gastos compulsivos de dinheiro, abuso de álcool e drogas, e outros vícios;
- Pode ter delírios: pensar que é alguém famoso ou acreditar que tem super poderes, por exemplo.

Fase depressiva:

- Se sentem cansado, para baixo, tristes e sem esperanças;
- Dificuldade para dormir;
- Perdem o interesse por atividades que antes lhes davam prazer;
- Alterações na alimentação;
- Podem ter delírios.

Qual o tratamento para o transtorno bipolar?

O tratamento geralmente é uma combinação de medicamentos e terapia. Desta forma, a ajuda está disponível tanto para a pessoa com transtorno bipolar quanto para a família e amigos que convivem com ela todos os dias. Saiba mais sobre possíveis tratamentos para o transtorno bipolar:

-  Home
-  Serviços de ajuda
-  Como ajudar um amigo
-  Mitos relacionados
-  Precisa de ajuda?


Como ajudar alguém com bipolaridade



1. Ajude-o a aceitar o seu distúrbio
2. Aprenda estratégias de enfrentamento para controlar as crises
3. Ofereça tempo de qualidade

Mitos relacionados a bipolaridade


1. Bipolaridade só afeta o humor
2. Transtorno bipolar é uma mudança normal de humor



- Home
- Serviços de ajuda
- Como ajudar um amigo
- Mitos relacionados
- Precisa de ajuda?


Mitos relacionados a bipolaridade

1. Bipolaridade só afeta o humor
2. Transtorno bipolar é uma mudança normal de humor
3. Pessoas bipolares são frágeis



8. Precisa de ajuda

- Home
- Serviços de ajuda
- Como ajudar um amigo
- Mitos relacionados
- Precisa de ajuda?



Grupo mais Saúde

Grupo mais Saúde

Levando informações sobre saúde mental

Precisa de ajuda?



É difícil lidar com momentos de crises relacionadas a saúde mental. Independente do tipo de transtorno enfrentado, dificuldades similares podem ocorrer.

Uma crise é caracterizada principalmente por comportamentos que atrapalhem a pessoa de realizar suas tarefas diárias e que indiquem que ela possa por em perigo sua vida ou a dos próximos.

Como posso saber se estou passando por uma crise de saúde mental?

Tenha em mente que você não precisa ter todos os sintomas abaixo, pois as crises diferem muito de uma pessoa para outra.

Alguns sinais podem incluir:

Home

Serviços de ajuda

Como ajudar um amigo

Mitos relacionados

Precisa de ajuda?

Alguma crise você já passou por?

- Dificuldade em executar tarefas básicas (ex.: levantar da cama, comer ou tomar banho)
- Mudanças drásticas no humor
- Pensamentos suicidas ou planejamento
- Auto-mutilação
- Afastamento de amigos e parentes
- Desinteresse por atividades que antes eram divertidas

O que posso fazer ao passar por uma crise?

Se você está passando por uma emergência, é importante que procure ajuda o quanto antes. É possível entrar em contato com o suporte do CVV (Centro de Valorização a Vida), que conta com ajuda via telefone, chat:

Precisa de ajuda imediata?(clique aqui)

Além disso, se você sente que uma crise está chegando, não espere os sintomas piorarem.

Home

Serviços de ajuda


Como ajudar um amigo

Mitos relacionados

Precisa de ajuda?

Se você está passando por uma emergência, é importante que procure ajuda o quanto antes. É possível entrar em contato com o suporte do CVV (Centro de Valorização a Vida), que conta com ajuda via telefone, chat:

Precisa de ajuda imediata?(clique aqui)



Além disso, se você sente que uma crise está chegando, não espere os sintomas piorarem.

Procure um amigo ou algum familiar de confiança e conte o que está acontecendo. Eles podem ajudar a procurar ajuda médica.

Se você acha que consegue lidar com a situação sozinho, tente fazer atividades para tentar se distrair como caminhar, ver um filme ou brincar com um pet (caso tenha).

Depois de uma crise, é importante considerar iniciar um tratamento psicológico. Na terapia podem ser discutidas estratégias para te ajudar a lidar melhor com as próximas crises, e contar com uma rede de apoio profissional.

REFERÊNCIAS

NÚMERO de jovens deprimidos dobra após a pandemia; entenda os motivos. Brasil, 28 ago. 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2022/08/28/numero-de-jovens-deprimidos-dobra-apos-a-pandemia-entenda-os-motivos.ghtml>. Acesso em: 7 dez. 2022.

TRANSTORNO bipolar: saiba tudo sobre o distúrbio dos humores extremos. Brasil, 15 maio 2018. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/para-voce/bipolar/>. Acesso em: 7 dez. 2022.

GRAY, Brandon; VAN OMMEREN, Mark; LEWIS, Sian; AKHTAR, Aemar; HANNAH, Fahmy; FLEISCHMANN, Alexandra; CHISHOLM, Dan; KESTEL, Dévora. Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. **World Health Organization**, [S. l.], p. 11, 2 mar. 2022.

Moura HDS, Lira JAC, Ferraz MMM, Lima CLS, Rocha ARC. Transtorno afetivo bipolar: sentimentos, estigmas e limitações. *Rev enferm UFPE on line*. 2019;13:e241665 DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.241665>

CONTE, Juliana. Por que estamos tão ansiosos?. *In: Drauzio Varella*. [S. l.], 10 ago. 2017. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/reportagens/por-que-estamos-tao-ansiosos/>. Acesso em: 7 dez. 2022.

ANSIEDADE: 22 sintomas do transtorno de ansiedade e TUDO o que você precisa saber sobre o assunto. [S. l.], 17 jun. 2022. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/para-voce/ansiedade/>. Acesso em: 7 dez. 2022.

BRANDÃO, Rui. **Depressão: o que é, quais os sintomas e tratamentos**. [S. l.], 27 abr. 2021. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/para-voce/depressao/>. Acesso em: 7 dez. 2022.

BANCO de Redações: Tema: O estigma associado às doenças mentais na sociedade brasileira. [S. l.], [2020?]. Disponível em: <https://vestibular.brasilecola.uol.com.br/banco-de-redacoes/tema-o-estigma-associado-as-doencas-mentais-na-sociedade-brasileira.htm>. Acesso em: 7 dez. 2022.

TEMA da redação do Enem 2020 é 'estigma associado às doenças mentais' Leia mais em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/enem/tema-da-redacao-do-enem-2020-e/>: O tema, como de praxe, foi divulgado pelo Inep em suas redes sociais depois que os estudantes já estavam em sala Leia mais em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/enem/tema-da-redacao-do-enem-2020-e/>. [S. l.], 17 jan. 2021. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/enem/tema-da-redacao-do-enem-2020-e/>. Acesso em: 7 dez. 2022.

PSICOFOBIA - Seu preconceito causa sofrimento. [S. l.], abril 2022. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-aco/es/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/psicofobia-seu-preconceito-causa-sofrimento>. Acesso em: 7 dez. 2022.

PANDEMIA de Covid-19 provoca aumento global em distúrbios de ansiedade e depressão: Segundo a pesquisa, foram 53 milhões de novos casos de depressão e 76 milhões de ansiedade em 2020 em todo o mundo. [S. /], 9 out. 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/pandemia-de-covid-19-provoca-aumento-global-em-disturbios-de-ansiedade-e-depressao/>. Acesso em: 7 dez. 2022.

ANSIEDADE: o que é, como controlar uma crise e 25 sintomas: O tratamento do transtorno de ansiedade envolve diferentes abordagens; conheça. [S. /], 4 out. 2022. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade>. Acesso em: 6 dez. 2022.

9 dicas para ajudar alguém com transtorno bipolar. [S. /], [2021?]. Disponível em: <https://melhorcomsaude.com.br/ajudar-alguem-com-transtorno-bipolar/>. Acesso em: 6 dez. 2022.

7 MANEIRAS PARA AJUDAR ALGUÉM COM DEPRESSÃO. [S. /], 2021. Disponível em: <https://www.medley.com.br/podecontar/quero-ajudar/como-ajudar-pessoa-depressao#:~:text=A%20atividade%20f%C3%ADsica%20%C3%A9%20uma%20grande%20aliada%20de,participar%20de%20alguma%20aula%20ou%20ir%20%C3%A0%20academia>. Acesso em: 6 dez. 2022.

COMO AJUDAR alguém com crises de ansiedade: Em uma crise de ansiedade, o sofrimento com os sintomas fisiológicos é muito grande; saiba como agir com alguém nessa situação e que frases evitar. [S. /]: Flows Psicologia, 23 jan. 2020. Disponível em: <https://catracalivre.com.br/saude-bem-estar/como-ajudar-alguem-com-crises-de-ansiedade/>. Acesso em: 6 dez. 2022.

COMO AJUDAR uma pessoa com ansiedade? Veja 12 dicas para você seguir ... - Veja mais em <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/01/26/como-ajudar-uma-pessoa-com-ansiedade.htm?cmpid=copiaecola>. [S. /], 26 jan. 2022. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/01/26/como-ajudar-uma-pessoa-com-ansiedade.htm>. Acesso em: 6 dez. 2022.

OS GRANDES mitos do transtorno bipolar. [S. /], [2020?]. Disponível em: <https://melhorcomsaude.com.br/os-grandes-mitos-do-transtorno-bipolar/>. Acesso em: 6 dez. 2022.

5 mitos sobre a ansiedade que você deve conhecer. [S. /], [2020?]. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/5-mitos-sobre-a-ansiedade/>. Acesso em: 6 dez. 2022.

VIDAL, Brenda; CARDOSO, Renata. **14 mitos e verdades sobre a ansiedade**. [S. /], 20 abr. 2017. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/14-mitos-e-verdades-sobre-a-ansiedade/>. Acesso em: 6 dez. 2022.

7 mitos sobre a depressão que você desconhecia. [S. l.], [2021?]. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/7-mitos-sobre-a-depressao/>. Acesso em: 6 dez. 2022.

SEM DINHEIRO para fazer terapia? Veja opções gratuitas ou a partir de R\$1. [S. l.], 1 maio 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/05/01/saude-mental-a-partir-de-r-1.htm>. Acesso em: 14 nov. 2022.