



PROJETOS DE EXTENSÃO DA
FAME



Saúde Mental Infanto-Juvenil

"Saúde Mental Infanto-Juvenil": promoção e educação em saúde mental nas escolas do município de Barbacena

Coordenador: Dr. Sebastião Vidigal

Faculdade de Medicina de Barbacena - FAME/FUNJOBE
Núcleo de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão - NUPPE

Faculdade de Medicina de Barbacena - FAME/FUNJOBE

Núcleo de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão - NUPPE

PROJETOS DE EXTENSÃO DA

FAME

Saúde Mental Infanto-Juvenil

Fundação José Bonifácio Lafayette de Andrada - FUNJOBE
Faculdade de Medicina de Barbacena - FAME/FUNJOBE

Presidente

Dr. Fábio Afonso Borges de Andrada

Diretor Administrativo-Financeiro

Dr. Flávio Maluf Caldas

Diretor Acadêmico

Prof. Dr. Marco Aurélio Bernardes de Carvalho

Coordenadora de Curso

Profª. Drª. Ana Luisa Silveira Vieira

Coordenador do Núcleo de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão

Prof. Dr. Mauro Eduardo Jurno

Amanda Coimbra Russo de Souza

Júlio César de Andrade

Maria Fernanda Resende Pacheco Montes

Sebastião Vidigal

Barbacena

2022

Índice

Apresentação	3
1 Adolescentes e o isolamento social	4
2 Transtornos mentais: definição e origem	5
3 Principais tipos de transtornos mentais	6
3.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)	6
3.2 Depressão	7
3.3 Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)	7
3.4 Estresse Pós-Traumático	8
3.5 Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)	8
4 Construindo novos caminhos	9

Apresentação

É com enorme alegria e satisfação que a comunidade acadêmica da Faculdade de Medicina de Barbacena (FAME) avança na interação e na integração com pais, alunos, professores e demais colaboradores das escolas públicas e privadas do município de Barbacena

Esse movimento de encontro entre nossa Escola Médica e as escolas da Educação Básica possibilita que ações efetivas de Atenção e Educação em Saúde Mental infanto-juvenil sejam implementadas. Dessa maneira, a Educação Médica moderna – e sistematicamente implantada na FAME – passa a articular o seu conjunto de práticas e saberes acadêmicos com a complexidade das demandas apresentadas pela Educação Básica no contexto pós-pandêmico.

Nesse sentido, a realização de palestras, intervenções educativas e disponibilização de materiais informativos para as comunidades escolares significa a construção de novos caminhos para a promoção da saúde mental e das relações humanas no ambiente de formação das crianças e adolescentes.

Se você acredita que a nossa interação originará caminhos exitosos para pais e professores, despertará os adolescentes para a importância do autocuidado e engajará a comunidade escolar nos processos de valorização da saúde mental de crianças e adolescentes, você sincroniza com os nossos valores.

É um prazer aprender com vocês, pais, alunos e escolas!

Os autores



1 Adolescentes e isolamento social

A pandemia da COVID-19 provocou diversas mudanças na sociedade e isso interferiu diretamente nas relações entre as pessoas (Figura 1). Além dos adultos, as crianças e adolescentes tiveram suas rotinas alteradas durante toda a pandemia. A necessidade de se fazer o distanciamento social (família e amigos), ausentando-se das atividades presenciais na escola, dos passeios, esportes e brincadeiras ao ar livre trouxe consequências negativas para a saúde mental infanto-juvenil. Atualmente, mesmo em um cenário "pós pandemia" e com o retorno presencial às atividades escolares, os efeitos negativos na saúde mental das crianças e adolescentes tem sido observado nas escolas.

Dentre as reações emocionais e alterações comportamentais frequentemente apresentadas pelas crianças e adolescentes nos contextos da pandemia e da "pós pandemia", destacam-se: dificuldades de concentração, irritabilidade, medo, inquietação, tédio, sensação de solidão, alterações no padrão de sono/alimentação e transtorno de aprendizagem. As psicopatologias (nome dado às condições mentais de desordem e sofrimento) mais comuns de serem desenvolvidas a partir do desequilíbrio dessas emoções são: ansiedade, depressão, TDAH, insegurança, fobias e impulsividade. Em linhas gerais, essas manifestações são esperadas frente às adversidades do atual cenário. Nos adolescentes, especificamente, essas manifestações podem ocorrer de forma ainda mais frequente e intensa, dado o contexto das suas intensas modificações hormonais e corporais, cobranças relacionadas à transição para a vida adulta e demais opressões a que estão sistematicamente submetidas

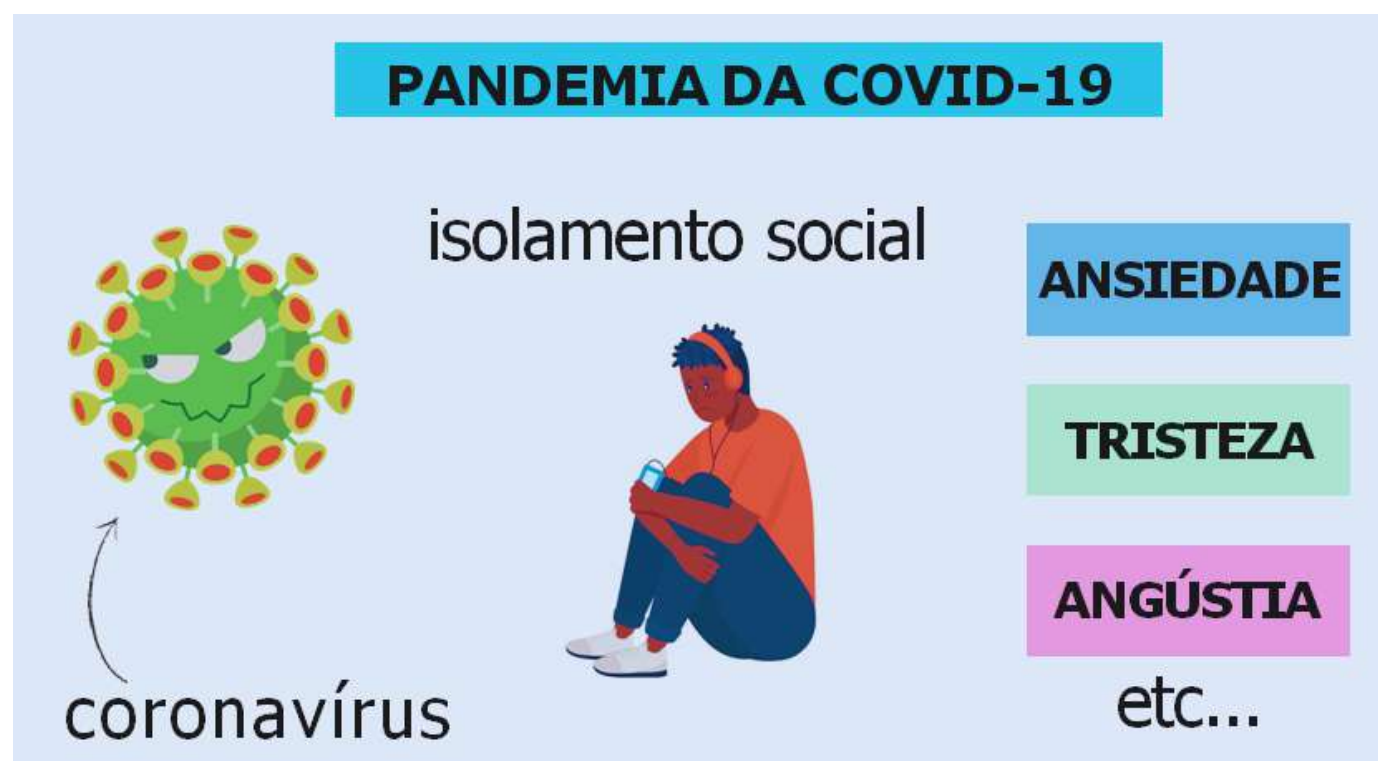


Figura 1. A pandemia da COVID-19 exigiu o isolamento social de crianças e adolescentes. A baixa interação social e a adaptação a essa nova realidade gerou emoções, como ansiedade, tristeza e angústia, que atualmente estão relacionadas com psicopatologias mentais.

Vamos refletir um pouco?!

Vocês, pais e professores, observaram alterações emocionais significativas em seus filhos e alunos após a pandemia? Se sim, quais foram as emoções e comportamentos mais intensos? Medo? Ansiedade? Violência? Irritabilidade? Ao longo desse texto vamos nos unir e encontrar um caminho para melhorar essa situação!



2 Transtornos mentais: definição e origem

Para promover a Saúde Mental Infanto-Juvenil nas famílias e nas escolas precisamos inicialmente compreender a definição de transtornos mentais. Transtornos mentais são definidos como alterações do funcionamento da mente que prejudicam o desempenho da pessoa na vida familiar, social, pessoal, no trabalho, nos estudos, na compreensão de si e dos outros, na possibilidade de autocrítica, na tolerância aos problemas e na possibilidade de ter prazer na vida. Para entender de maneira ilustrativa, vamos pensar em uma pessoa presa dentro de uma grande garrafa de vidro (Figura 2). Essa pessoa ficará submetida a muitas emoções negativas e a garrafa limitará sua vida escolar, familiar, social e suas capacidades de sonhar, criar e se realizar. Assim são os transtornos mentais.

TRANSTORNOS MENTAIS



Figura 2. Os transtornos mentais são alterações do funcionamento da mente que limitam e prejudicam as pessoas. Essas limitações são como uma prisão emocional e isso interfere na saúde, no bem-estar e na capacidade de realização do indivíduo.

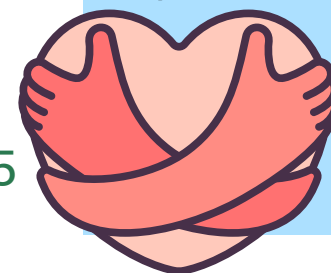
Originam-se a partir da interação ou soma de vários fatores, como:

- Alterações no funcionamento do cérebro;
- Fatores genéticos;
- Fatores da própria personalidade do indivíduo;
- Condições de educação;
- Ação do estresse intenso;
- Agressões e abusos físicos e psicológicos;
- Perdas, decepções, frustrações e sofrimentos físicos e psíquicos que perturbam o equilíbrio emocional.

Criando ambientes e relações saudáveis!

Vocês perceberam que o ambiente e as relações nele desenvolvidas são fatores desencadeantes dos transtornos mentais? Agora vamos refletir um pouco sobre nossos ambientes familiares e escolares. Como estamos cuidando e incentivando os nossos filhos e alunos a cuidarem do ambiente? São ambientes agradáveis, limpos, organizados, que inspiram acolhida e bem-estar? As nossas relações nos ambientes escolares e familiares são saudáveis? Desenvolvemos empatia, compaixão, solidariedade e partilha entre nossos filhos e alunos? Optamos pela comunicação afetuosa e não violenta?

5



Que tal promovermos a semana da amizade e da solidariedade em nossa escola com a participação dos pais?

3 Principais tipos de transtornos mentais

Agora vamos conhecer e aprender a identificar os principais tipos de transtornos mentais que podem acometer crianças e adolescentes. Conheceremos um pouco melhor as seguintes psicopatologias:

- Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG);
- Depressão;
- Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC);
- Estresse Pós-Traumático;
- Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

3.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Transtorno mental caracterizado por preocupação intensa e persistente sobre situações normais e cotidianas. Crianças e adolescentes que apresentam este tipo de transtorno podem se preocupar incontrolavelmente com algo, várias vezes ao dia, mesmo que não haja motivo real para isso.

- Sintomas físicos: dificuldade de concentração e de dormir, tensão muscular, dores de estômago ou diarreia repetidas, suor nas mãos, tremores, batimento cardíaco acelerado e até reações neurológicas como dormência ou formigamento em diferentes partes do corpo;
- Sintomas emocionais: irritabilidade, fadiga e exaustão.

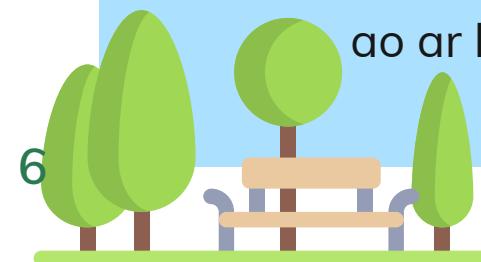
A Figura 3 apresenta os sintomas gerais do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).



Figura 3. Sintomas gerais do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Apreciando e aproveitando a cidade!

Uma das maneiras de se reduzir a ansiedade e os seus sintomas físicos é buscar formas suaves de interação com o meio. Em Barbacena temos lindas praças, igrejas, a fonte luminosa da Praça dos Andradas e outros locais destinados ao lazer e ao relaxamento. Que tal promover passeios, aulas ao ar livre, atividades extraclasse e culturais nesses espaços?



3.2 Depressão

Transtorno mental que produz uma alteração de humor caracterizado por uma tristeza profunda associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa auto-estima, assim como distúrbios do sono e do apetite.

- Sintomas físicos: a depressão possui sintomas que podem ir de leves a graves, podendo durar semanas ou até meses como alterações de sono e de apetite, baixo nível de energia, dores no corpo de forma inexplicável, como dor de cabeça e dor muscular, dificuldade de pensar ou de se concentrar;
- Sintomas emocionais: alterações de humor como tristeza persistente, falta de interesse ou prazer nas coisas, pessimismo, sentimentos de inutilidade e desesperança, preocupação e ansiedade constantes.

A Figura 4 apresenta os sintomas gerais da Depressão.

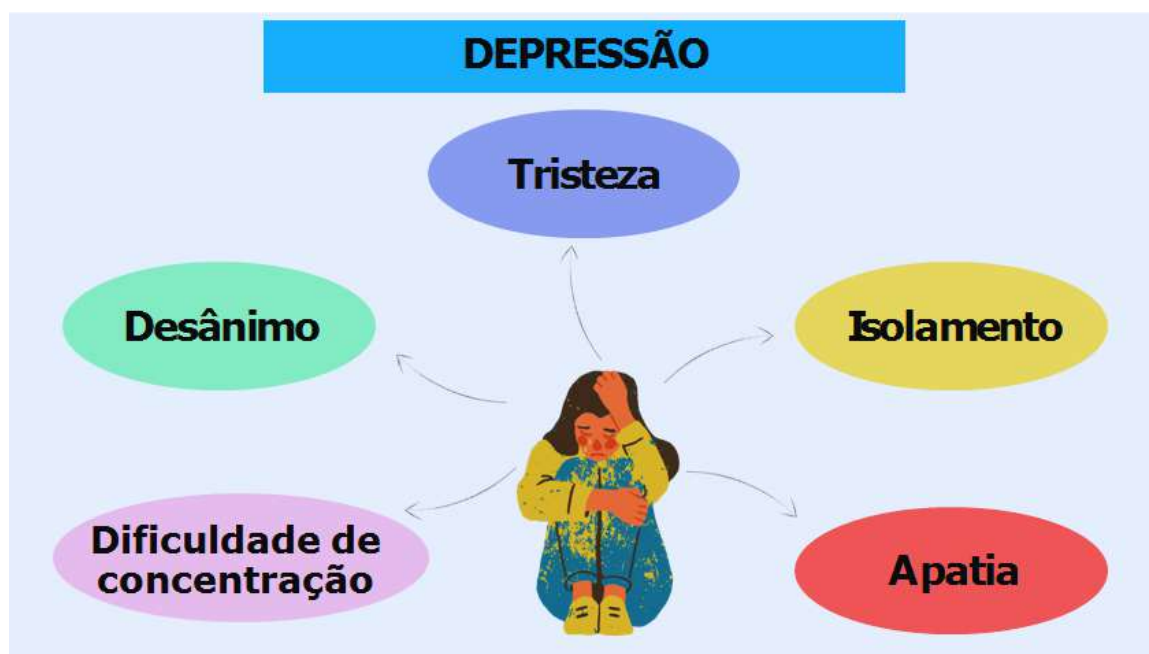


Figura 4. Sintomas gerais da Depressão.

3.3 Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)

Transtorno mental caracterizado por pensamentos obsessivos e compulsivos que prejudicam a atividade diária da pessoa, como, exagero em limpeza, obsessão por lavar as mãos, necessidade por simetria ou impulsividade por acumular objetos. De maneira geral, crianças e adolescentes com TOC apresentam as seguintes alterações:

- No comportamento: comportamento compulsivo, comportamento ritualístico, movimentos repetitivos, repetição persistente de palavras ou ações, acumulação compulsiva, agitação, hiperatividade, hipervigilância, impulsividade, isolamento social, repetição sem sentido das próprias palavras ou vício comportamental
- No humor: ansiedade, apreensão, ataque de pânico, culpa ou descontentamento geral

Família e escola: acolhida e amor!

Muitas vezes, por falta de informação, pais e professores confundem sintomas depressivos com preguiça, falta de iniciativa e "frescura". Os sintomas do TOC também são vistos por muitos familiares e educadores como loucura, bobagem e histeria. Na verdade todos os sintomas dessas psicopatologias

estão sinalizando para a necessidade de cuidado, amor e acolhida. É preciso conhecer esses transtornos para buscar o acompanhamento profissional adequado. Família e escola devem ser instituições de acolhida e amor, não de julgamento.



3.4 Estresse Pós-Traumático

Transtorno Mental caracterizado por ansiedade extrema que surge após exposição a alguma situação traumática, como um assalto, uma ameaça de morte ou perda de um ente querido, por exemplo. Geralmente, crianças e adolescentes afetados revivem persistentemente o ocorrido com recordações ou sonhos e apresentam intensa ansiedade e sofrimento psicológico. De maneira geral, as seguintes alterações são observadas:

- No comportamento: agitação, agressão, automutilação, comportamento autodestrutivo, gritos, hipervigilância, hostilidade, irritabilidade ou isolamento social;
- Sintomas psicológicos: alucinação, ansiedade severa, depressão, flashback, medo ou desconfiança;
- No sono: insônia, pesadelos, privação de sono ou terror noturno.

Estresse Pós-Traumático e Violência Doméstica...

Ambientes familiares violentos podem gerar quadros graves de Estresse Pós-Traumático em crianças e adolescentes. Pensar nesse tipo de psicopatologia, exige de nós, pais e professores, pensar nas relações familiares. Se você e seus filhos são constantemente submetidos a violência doméstica, busque auxílio das instituições de segurança e saúde.

Criar os filhos em ambientes de violência doméstica gera prejuízos psicológicos inestimáveis a longo prazo. Protejam nossas crianças e adolescentes!



3.5 Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)

Transtorno mental caracterizado por comportamentos ruidosos, agitados, impulsivos e hiperativos. Crianças e adolescentes que apresentam TDAH são também desatentos e desorganizados, parecendo incapazes de fazer o que se espera deles. Esse transtorno tem duas dimensões maiores: a hiperatividade e a impulsividade. É caracterizado por 3 tipos:

- Tipo Predominantemente Desatento: marcado pela dificuldade para ater-se aos detalhes, ocasionando assim erros grosseiros nas atividades que executa e falta de organização. Parecem, ainda, não escutar o que lhes é falado diretamente.
- Tipo Predominantemente Hiperativo-Impulsivo: Predomina a agitação psicomotora, a fala em demasia, o indivíduo tem baixa tolerância à frustração, tem dificuldade de esperar sua vez e é extremamente solicitante. Maior suscetibilidade a acidentes com ferimento.
- Tipo Combinado: Tanto sintomas de desatenção como sintomas de hiperatividade/impulsividade estão presentes. Nesse subtipo, a hiperatividade se manifesta não só como inquietação motora, mas também como inquietação intelectual e verbal. A impulsividade é evidenciada por respostas aceleradas, dificuldade de autocontrole e de auto-regulação, de seguir ordens sequenciais e de antecipar as consequências de seus atos. Juntamente com isso, a pessoa se distrai com facilidade diante do menor estímulo, interrompendo continuamente suas atividades.

4 Construindo novos caminhos

Crianças e adolescentes, mesmo sem o conhecimento dos pais, podem estar enfrentando traumas e demais sofrimentos psíquicos provocados pela pandemia. Por isso, é extremamente importante que os pais, responsáveis e educadores estejam atentos às mudanças comportamentais. Embora os sintomas isolados não constituam necessariamente transtornos mentais, a combinação de sintomas, reações e emoções nas crianças e adolescente deve ser observada e investigada por profissionais da saúde.

Outro fator muito importante na compreensão da saúde mental infanto-juvenil é o uso de álcool e drogas. Devido às transições hormonais e comportamentais experimentadas na adolescência, muitos indivíduos em idade escolar iniciam o uso de drogas, podendo desencadear ou agravar transtornos mentais.

Família e escola unidas contra as drogas!

Vamos abolir os tabus e falar abertamente sobre drogas com nossos filhos e alunos? Em família podemos assistir a documentários e demais vídeos educativos de médicos e psicólogos sobre os prejuízos das drogas para o indivíduo.

Na escola podemos usar os conteúdos de química orgânica, fisiologia geral e sociologia como base para a promoção de palestras, feiras, gincanas e demais atividades sobre as drogas. Compreender as drogas de maneira técnica e científica é um caminho para que adolescentes se conscientizem sobre o uso e as consequências.



Outro fator igualmente sério relacionado aos transtornos mentais é o suicídio. Embora esse tema seja bastante delicado, trabalhar a saúde mental na escola e na família, gera confortos emocionais e autovalor, evitando o autoextermínio de jovens. É preciso que a escola e a família criem estratégias de valorização da vida. Valorizar a vida é construir diariamente novos caminhos para a saúde nas relações. Por isso, o trabalho conjunto da família, da escola, dos profissionais e acadêmicos da saúde deve ser incentivado e promovido no ambiente escolar. Dessa maneira teremos uma sociedade mais afetuosa, empática e compassiva, onde o equilíbrio psíquico dos indivíduos resultará em transformações sociais positivas.

Promovendo a Valorização da Vida!

Vamos valorizar diariamente a vida na família e na escola? Criar relações saudáveis, ambientes agradáveis, promover a saúde, a ciência, se comunicar de modo não violento, eliminar preconceitos e bullying são ótimos caminhos para a promoção da saúde mental e da valorização da vida nas famílias e na escola.



Agradecimentos:

Agradecemos às escolas públicas e privadas do município de Barbacena, à FAME e à sua equipe de Extensão e especialmente aos professores Sebastião Vidigal e Júlio Andrade, que muito contribuíram na orientação técnica para a elaboração desta cartilha.



Faculdade de Medicina de Barbacena - FAME/FUNJOBE
Praça Pres. Antônio Carlos, 8, São Sebastião, CEP 36202-336, Barbacena-MG
Portal: <https://famebarbacena.com.br/>