

PEÇA PRÁTICA

REPORTAGEM MULTIMÍDIA

Link de acesso: <http://sites.unoeste.br/prisma/fisicoxmental/>

SENTI(MENTAL): QUANDO O CORPO AVISA QUE A MENTE NÃO ESTÁ BEM

Teaser de fundo)

*Quando falamos em saúde, geralmente a associação feita é apenas com o corpo.
Mas os incômodos físicos duradouros podem estar intimamente ligados com
transtornos mentais*

Por: Juliane Rígolo, Larissa Biassoti, Lucas Diamante, Marcelo Teixeira

Ador é um alerta. Um sinal de que algo não está bem com seu corpo. Uma enxaqueca ou uma falta de ar, por exemplo, pode indicar que você está com gripe ou com algum problema cardíaco. Você procura um clínico geral, realiza alguns exames, mas eles estão ótimos. Então você se pergunta “qual é o meu problema?”. Já parou para pensar que a resposta pode ser um transtorno mental?

Negligenciadas muitas vezes pela sociedade ou encaradas como sinal de fraqueza, preguiça ou melindre, as doenças mentais são problemas sérios e cada vez mais corriqueiros. Milhões de pessoas no mundo todo, de todos os sexos, cores e classes sociais sofrem com os efeitos de males como a depressão, ansiedade e o estresse. Taquicardia, dor no peito, suor excessivo, dores de cabeça, insônia, dentre outros sintomas físicos, muitas vezes estão ligados a algum distúrbio mental.

No entanto, nem sempre tais manifestações são compreendidas pela própria pessoa, pela família ou pelos amigos, como indícios de um problema de ordem mental que necessita ser tratado. Para o clínico geral Emanuel Marques, a dificuldade de aceitar a confirmação de um distúrbio mental é um dos motivos que fazem o indivíduo não relacionar incômodos físicos à possibilidade de algum problema psíquico ou psicológico. “A maioria das pessoas associam doença apenas com o estado físico,

como uma neoplasia, uma pneumonia, um braço quebrado, uma gripe... Mas, os problemas mentais prejudicam da mesma forma”, explica.

Além disso, Marques também acredita que o sofrimento físico pode afetar igualmente a saúde mental. Para o especialista, todo paciente é psiquiátrico. “A pessoa quebra a perna, por exemplo, e fica incapacitada de fazer alguma atividade esportiva ou de trabalhar. Isso muda o ciclo de rotina dela, logo ela vai ter que aceitar essas transformações, mas quem sabe não seja necessário procurar uma psicoterapia, um auxílio?”, questiona.

Para a psicóloga, Patrícia Esteves, o estresse, por exemplo, é um importante mecanismo para a vida do ser humano, mas que em excesso passa a ser prejudicial e provoca consequências, que acabam sendo interpretadas como sintomas de outras doenças, já que este estímulo físico faz parte da dia a dia das pessoas. “Se isso ter faz buscar coisas, ir atrás de se atualizar, melhorar profissionalmente, ok. Agora, se isso começa atrapalhar, gerando muito medo, mal estar físico, gerando insônia, compulsão, então está passando do que é o normal”, alerta.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), há cerca de 350 milhões de pessoas no mundo que sofrem com a depressão. No Brasil, o número é de quase 12 milhões de indivíduos, 5,8% da população. Em relação à ansiedade, o país lidera o ranking mundial com 18,6 milhões, 9,3% da população. Dentre esses brasileiros, está o médico André Alves e a estudante de direito Nathália Rocha, que também só descobriram bem depois que os incômodos físicos que sentiam eram, na verdade, indicativos de transtornos mentais.

VIDEO 1: Doenças físicas x mentais

Link de acesso: <https://youtu.be/1xVxwROgXDo>

Subtítulo: TRANSTORNOS MENTAIS

Infográfico 1

Dados:

-ESTRESSE

90% POPULAÇÃO MUNDIAL

30%BRASILEIROS

-ANSIEDADE

3.7% POPULAÇÃO MUNDIAL

9.3% BRASILEIROS

-DEPRESSÃO

5.8% POPULAÇÃO MUNDIAL

4.4% BRASILEIROS

Cumprir as atividades diárias se torna mais um motivo de preocupação, um desafio. A depressão, também chamada de transtorno depressivo, é uma doença que afeta o humor, faz o indivíduo se sentir para baixo, provocando a perda de prazer e de energia, de acordo com o psiquiatra Sinval de Sousa Cruz. Não se trata apenas de uma tristeza transitória, momentânea, provocada por momentos difíceis, inerentes a todos. Mas sim de um sentimento duradouro que ocasiona variações de humor, respostas emocionais incomuns e provoca sofrimento e perturbação.

O transtorno vem se apresentando como uma das doenças mentais que mais preocupam atualmente. Prova disto, é a alarmante análise da OMS, a qual prevê que, até 2020, a doença será a mais incapacitante do mundo. Ainda segundo a instituição, só na última década, os casos de depressão no mundo aumentaram 18%.

Os desastrosos e perigosos efeitos do transtorno depressivo exigem cuidado e tratamento psicológico e/ou psiquiátrico. Nesse cenário, família e amigos, pessoas do convívio próximo, podem exercer um papel fundamental, ao perceberem as mudanças de comportamento da pessoa. Foi o que aconteceu com a estudante Maria Luiza Magalhães. Situações de angústia foram se acumulando e aos poucos começando a revelar que algo estava diferente na jovem, principalmente quando a falta de apetite e o cansaço eram recorrentes, sintomas nem sempre compreendidos claramente como sinais de um transtorno mental. Foi aí que alguém deu o primeiro alerta: “você não está bem”. Melhor do que ninguém, a própria Maria descreve como foi que tudo ocorreu.

SINTOMAS FÍSICOS – DEPRESSÃO

- Cansaço permanente
- Tensão na nuca
- Insônia ou sono em excesso
- Dores gastrointestinais

- Baixa imunidade

Olho1: “Eu ainda estou passando pela depressão, eu ainda não passei por ela, eu só aprendi”, diz Maria Luiza Magalhães

Áudio – Ouça a História

Fotos - Maria (créditos: Marcelo Teixeira)

ANSIEDADE

Foto João Vitor Ferrer (foto: Juliane Rígolo) + Olho2: “Eu me preocupo com coisas futuras, não deixo as coisas acontecerem naturalmente, fala João Vitor Ferrer

Foto Thainá e Gabriel (foto: Larissa Biassoti) + Olho 3: “Eu tinha que ser o ‘homem da casa’, cuidar de tudo”, lembra Gabriel Piloto

SINTOMAS FÍSICOS – ANSIEDADE

- Taquicardia
- Falta de ar
- Náuseas
- Vômitos
- Dores abdominais
- Desmaios

Uma sensação de perigo iminente, sem de fato existir uma situação perigosa. Essa é a principal definição da ansiedade, segundo o psiquiatra Sinval de Sousa Cruz. O especialista ressalta que a ansiedade, por vezes, é confundida com o estresse, mas que se diferenciam especialmente por um motivo. “A ansiedade não tem uma origem definida, ela tem uma origem difusa. O estressado sabe o motivo que o estressa. O ansioso sofre antes de uma ameaça real”, explica.

O Brasil sofre uma epidemia de ansiedade, como indicam os dados da OMS. O problema atinge quase 19 milhões de brasileiros, entre eles o casal Gabriel Piloto, 24, e Thainá Cavalleri, 22, que, além de compartilharem amor um com o outro, também dividem o sufoco que é ser ansioso. Junto com o transtorno, vem seus efeitos, como náuseas e dores de cabeça, que atingiam o casal antes da descoberta do problema. Problema este, antigo para Gabriel.

“A ansiedade é um problema antigo para mim, desde os meus 9, 10 anos eu a tenho, porque a minha mãe teve depressão pós-parto, meu pai trabalhava o dia todo para bancar os remédios que ela tomava e eu tinha que ser o ‘homem da casa’, cuidar de tudo”, lembra Gabriel.

Já Thainá passou por diversos episódios, como a mudança de escola, conflito familiar, aceitação da orientação e abuso sexual. Todos esses fatos a fizeram desenvolver crises de ansiedade e de pânico, de modo que ela buscou ajuda médica e não hesitou em se cuidar.

“Nesse período todo, meu namorado me acompanhou e me auxiliou com as crises nas que ele sofria, nós nos ajudamos e ele sempre me lembra como respirar na frequência certa. Evitamos nos refugiar em coisas prejudiciais à saúde, mesmo que às vezes acabe cedendo, como o cigarro, por exemplo”, comenta Thainá.

Gabriel ressalta que era complicado saber lidar com a namorada quando os dois estavam ansiosos, já que ele perdia a paciência e isso refletia em pequenas discussões. A saída encontrada pelo casal é sempre conversar e deixar claro quando eles não estão bem, para se entenderem na medida do possível.

Há também quem encontre um escape no próprio trabalho e na prática de esportes, especificamente na musculação, como é o caso do João Vitor Ferreira Ferrer, 20, estudante de Engenharia de Produção que procura realizar atividades que lhe dê prazer para se livrar da ansiedade.

Ferrer comenta que se percebeu ansioso quando a pressa atrapalhava no desenvolvimento de seus afazeres. “Eu me preocupo com coisas futuras, não deixo as coisas acontecerem naturalmente, eu quero prever tudo antes. Então, o que eu tento fazer é me concentrar, respirar fundo e pensar ‘uma coisa de cada vez, senão não dá certo’”. O estudante ainda completa dizendo que em alguns momentos a sua mente parece não desligar, de maneira que se sente muito cansado psicologicamente.

GALERIA - Para o corpo não sentir, a mente ansiosa precisa de relaxamento

Fotos: THAINÁ, GABRIEL, JOÃO

ESTRESSE

SINTOMAS FÍSICOS – ESTRESSE

- Sudorese
- Perda de memória

- Taquicardia
- Tremores
- Insônia

Se os números de pessoas que sofrem com depressão e ansiedade já impressionam, os de quem enfrenta o estresse assustam. No mundo todo, conforme a OMS, 90% da população é estressada. Segundo a Biblioteca do Ministério da Saúde, o estresse é uma reação natural do organismo que ocorre quando passamos por situações de perigo ou ameaça. Para o psiquiatra Sinval de Sousa Cruz, o transtorno aparece quando há uma situação que deve ser confrontada e o indivíduo acha que não tem condição de enfrentá-la.

Em relação às principais causas, uma pesquisa realizada pelo International Stress Management Association (Isma – Brasil), em 2017, revelou que 69% dos brasileiros relacionaram o estresse com o trabalho. Questões como conflitos familiares e de relacionamento, dificuldades financeiras e problemas de saúde completam a lista das maiores causas do estresse, que apresenta sintomas como perda de memória, tremores e sudorese.

Uma categoria, em especial, sabe muito sobre os efeitos desse mal, pois sente na pele como é ter uma rotina estressante. Motorista, seja de carro, motocicleta ou qualquer outro veículo, tem como local principal de trabalho o trânsito, um ambiente bem conturbado. Wesley Aparecido de Jesus, 32, é motorista de Uber e passa por diversas situações estressantes no trânsito, assim como o mototáxi Vanildo Almeida, 54.

VÍDEO 2: Estresse

Link: <https://youtu.be/INArQYtet0g>

Subtítulo: JANEIRO BRANCO

Com a intenção de ajudar as pessoas refletirem sobre a vida, sobre as emoções e principalmente sobre a importância de preservar a saúde mental, surgiu, na cidade de Uberlândia (MG), a campanha Janeiro Branco, que promove ações sociais desde 2014.

O psicólogo e idealizador Leonardo Abrahão, 44, conta que em um momento de reflexão ele percebeu a existência de diversas iniciativas nas áreas da saúde, mas

nenhuma voltada para as questões mentais. “Nós seres humanos temos chances de termos alegrias, felicidades e realizações, mas também há circunstâncias que nos levam a frustrações, angústias e medos. Porém, não tinha nada para educar a sociedade”, relembra.

Foi então que o Leonardo pensou que o mês ideal seria janeiro, já que, segundo ele, a virada do ano é um evento cultural que reascende a humanidade nas pessoas, já que elas encerram ciclos, passam a fazer planos e se tornam mais propensas a pensar sobre o que consideram mais importante em seu meio.

“A partir disso, eu criei o slogan da campanha ‘Quem cuida da mente, cuida da vida’, fiz diversos grupos no Whatsapp com psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais e a comunidade em geral para debater sobre o assunto. No mesmo ano, nós realizamos mais de 200 palestras em escolas, igrejas, em diversos lugares sobre Saúde Mental em Uberlândia”, conta Leonardo.

O idealizador das ações ainda completa dizendo que o objetivo é produzir conhecimento em todo e qualquer local, pois, para ele, é necessário ter acesso aos conteúdos relacionados aos meios saudáveis antes, durante e após psicoterapia. Veja os conteúdos desenvolvidos durante estes cinco anos de campanha por meio do site e apoie esta causa.

Subtítulo: O CAMINHO PARA BUSCAR AJUDA

O primeiro passo para quem precisa tratar algum transtorno mental é procurar uma Unidade Básica de Saúde (UBS). Nela será realizado o atendimento com o clínico geral e, após a avaliação médica, se necessário, o paciente será encaminhado para o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). Já se a pessoa que busca tratamento precisar de auxílio ambulatorial, ela será direcionada para o Ambulatório Regional de Saúde Mental de Presidente Prudente (SP).

Agora se o caso for de crise, é necessário buscar uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA), pois é o local que possui equipe especializada para o encaminhamento para o Hospital Regional de Presidente Prudente, o HR. Lá fica localizado o Polo de Atenção Intensiva em Saúde Mental (PAI).

Acompanhe no mapa onde fica a unidade mais próxima de você

Infográfico 2: MAPA

Link de acesso:

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1S5fKILv37NO4TMCLtSCT8yBu-eEhTnro&ll=-22.129767140130383%2C-51.42892669999998&z=13>

Dados:

Ambulatório Regional de Saúde Mental de Pres Prudente
Avenida Manoel Goulart, 2139, Jad Rosas - 19015-241, Presidente Prudente, São Paulo SP
+55 18 3221-4633

Localização: Rua Julio Peruchi, 725 - CEP 19026-240 - Jardim Maracanã
Horário de Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 7h às 17h.
Telefone: (18)3221-7078

- CAPS III 24 horas Ana Jacinta
Localização: Rua José Zerial, s/ nº - CEP 19064-000 - Conjunto Habitacional Ana Jacinta
Horário de Funcionamento: Todos os dias das 7h às 19h.
Telefone: (18)3909-1030

- CAPS III Álcool e Drogas
Localização - Rua dos Ipês Roxos, 490 - CEP 19065-706 - Núcleo Bartolomeu Bueno de Miranda
Horário de Funcionamento - Todos os dias das 7h às 19h.
Telefone - (18)3907-6753

- CAPS Infantil
Localização - Rua dos Ipês Roxos, 490 - CEP 19065-706 - Núcleo Bartolomeu Bueno de Miranda
Horário de Funcionamento - De segunda a sexta-feira, das 7h às 17h.
Telefone - (18)3907-4453

- Supervisão de Saúde Mental
Localização - Rua Alzira Pereira Trindade, s/ nº - CEP 19064-355
Conjunto Habitacional Ana Jacinta
Horário de Funcionamento - De segunda a sexta-feira, das 7h às 17h.
Telefone - (18)3911-1124

FICHA TÉCNICA

EDITORA CHEFE

Fabiana Alves

PRODUTORA/ EDITORA DE TEXTO/ CINEGRAFISTA/ FOTOGRAFA/ REPORTER

Juliane Rígolo

PRODUTORA/ EDITORA DE TEXTO E AUDIO/ CINEGRAFISTA/ FOTOGRAFA/
REPORTER

Larissa Biassoti

PRODUTOR/ EDITOR DE TEXTO/ CINEGRAFISTA/ REPORTER

Lucas Diamante

PRODUTOR/ REPORTER/EDITOR DE TEXTO/ CINEGRAFISTA/ FOTOGRAFO

Marcelo Teixeira

EDITOR DE IMAGEM

Ana Carolina Nezi

Carlos Shirosawa

COMPOSIÇÃO LAYOUT

Imagem 1



Imagem 2



Imagem 3

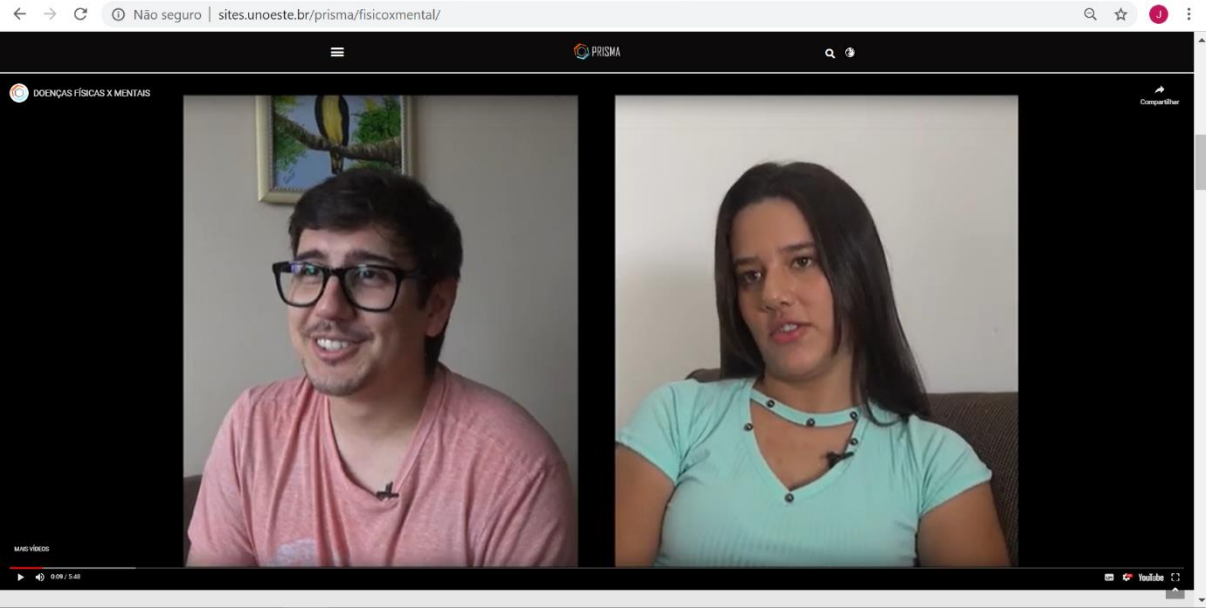


Imagem 4



Imagem 5

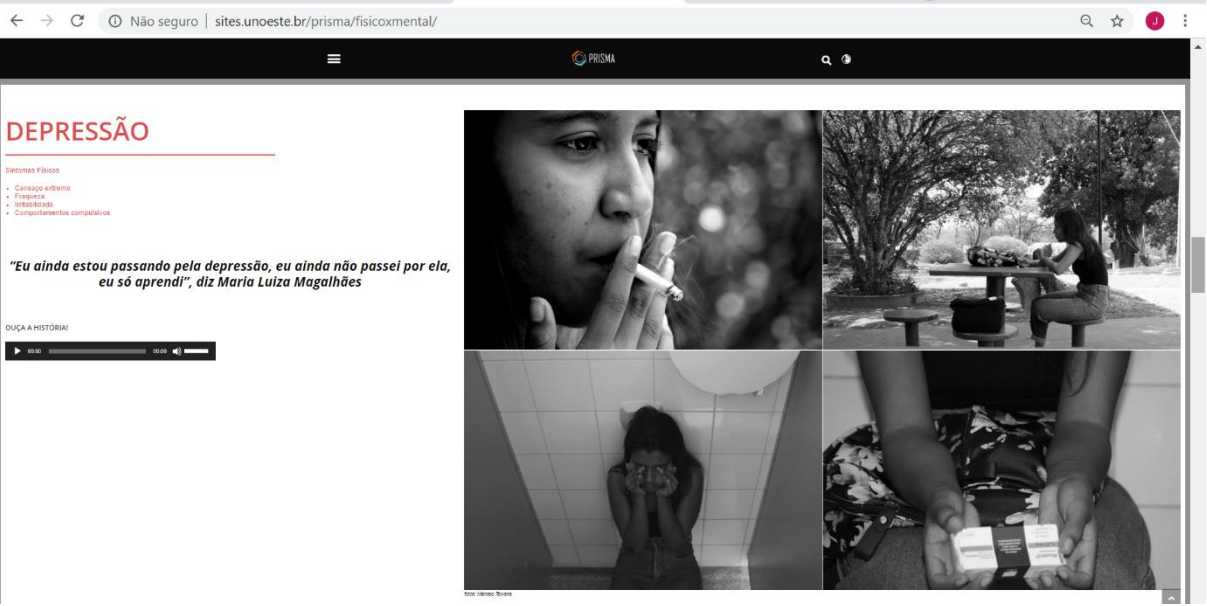


Imagem 6

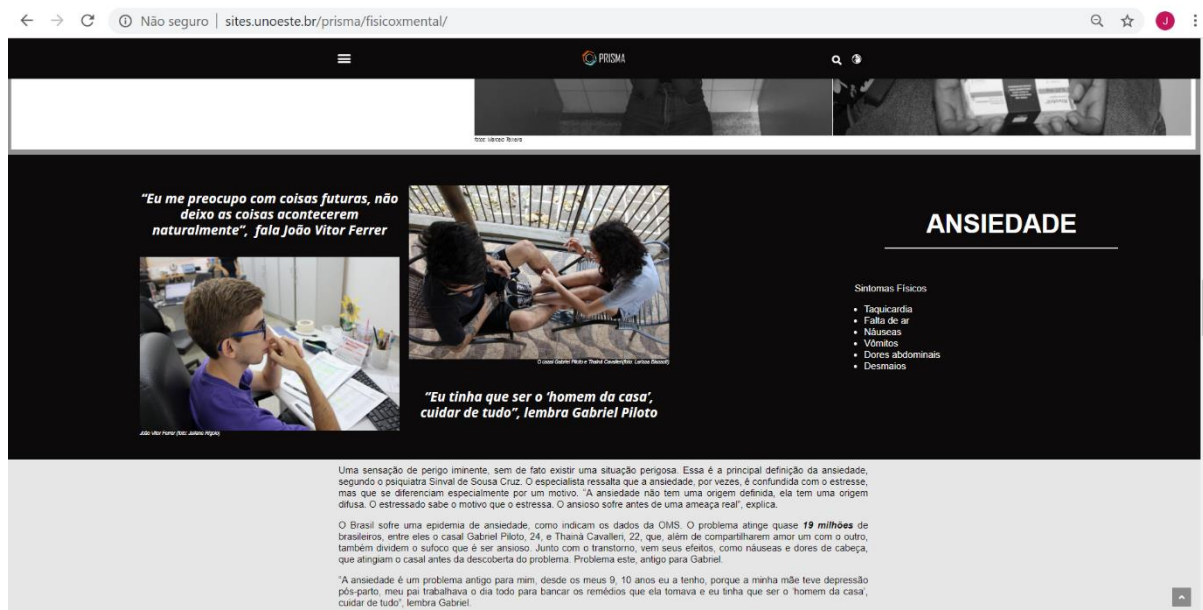


Imagem 7

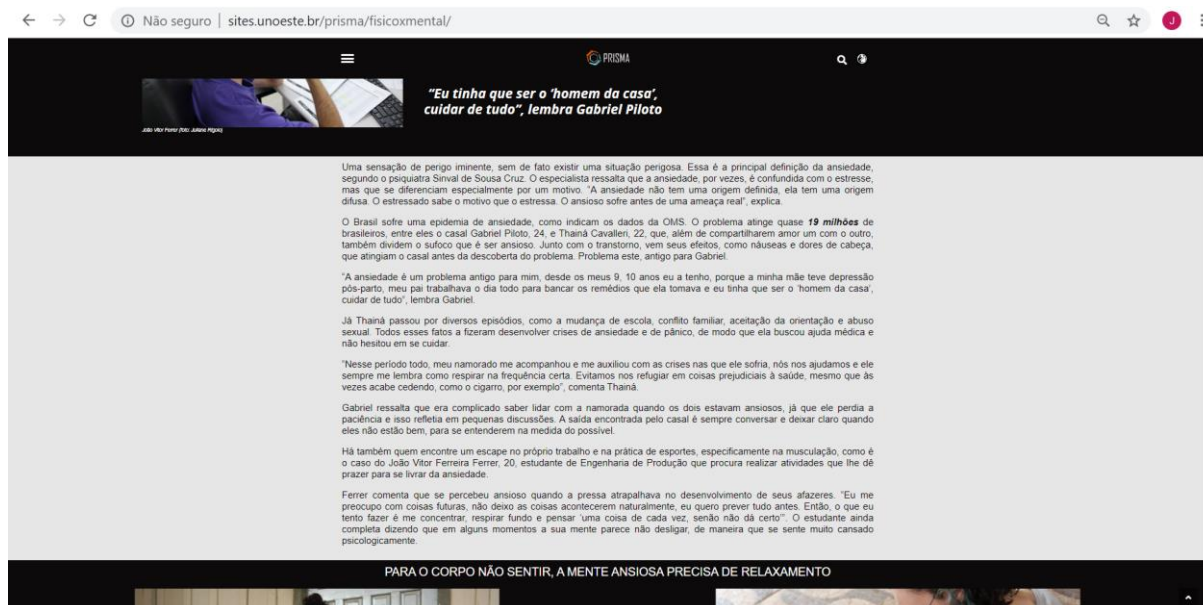


Imagem 8

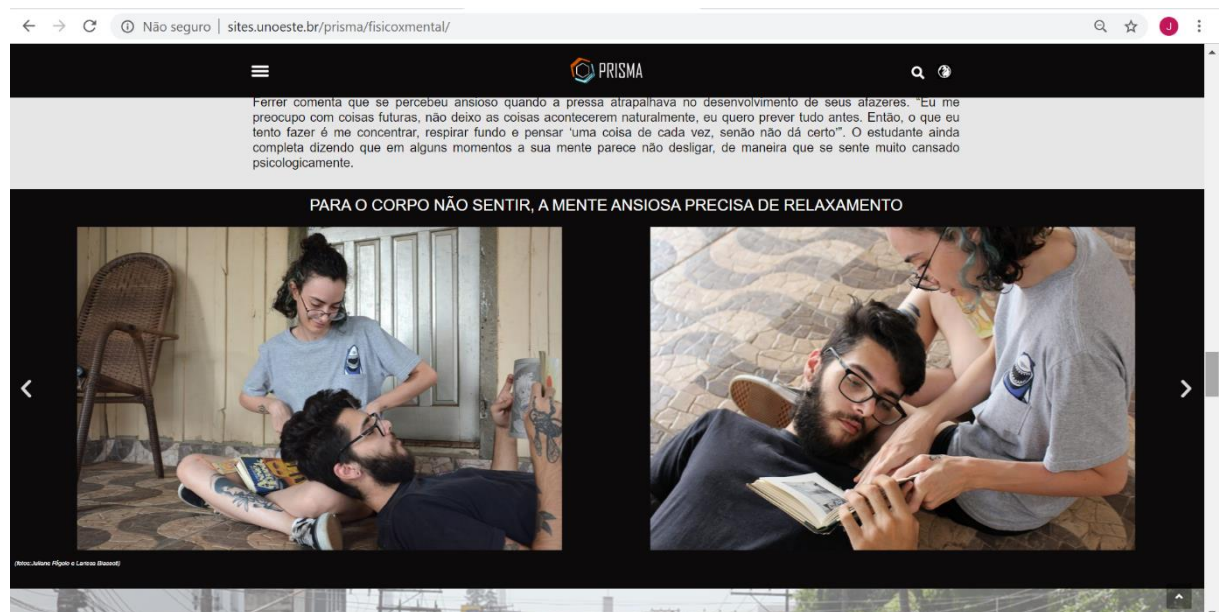


Imagem 9

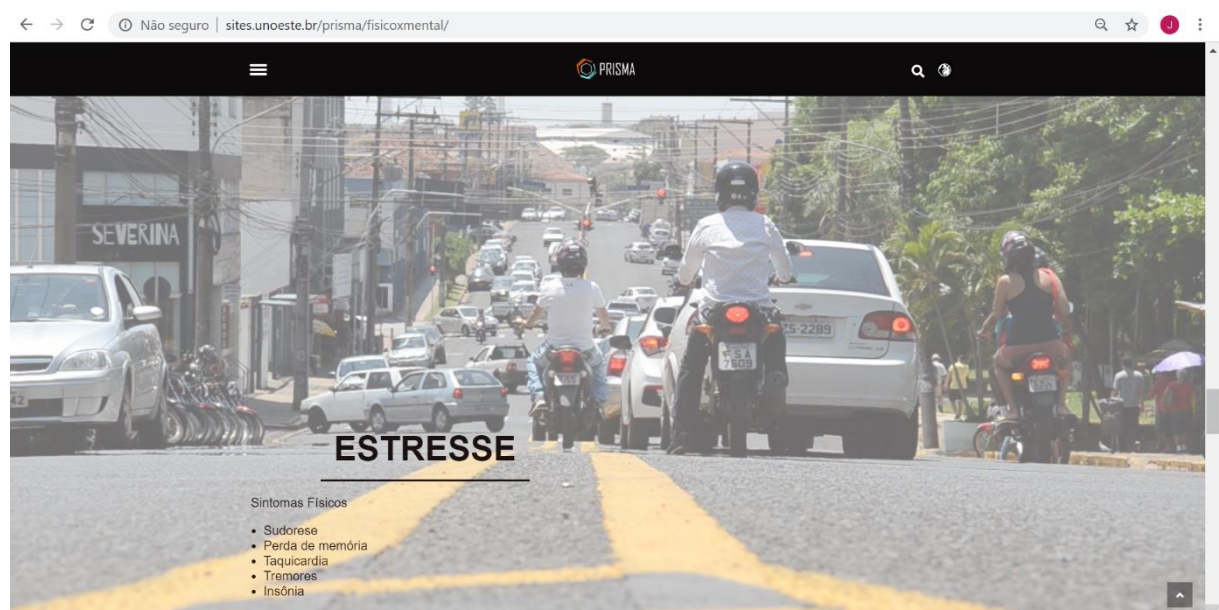


Imagem 10

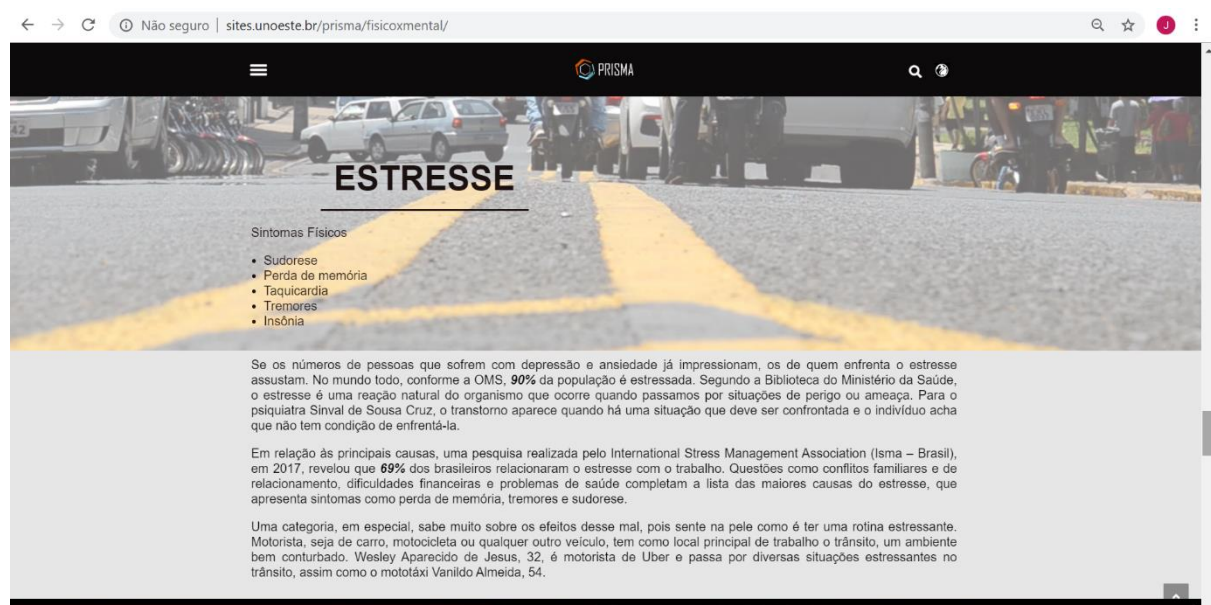


Imagem 11

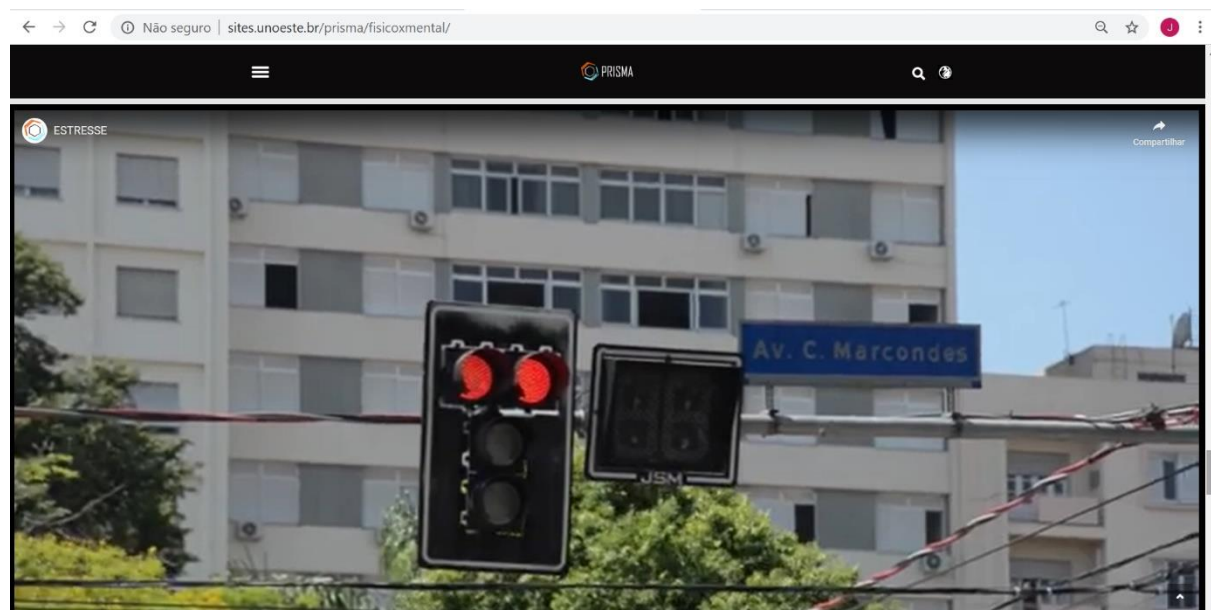


Imagem 12

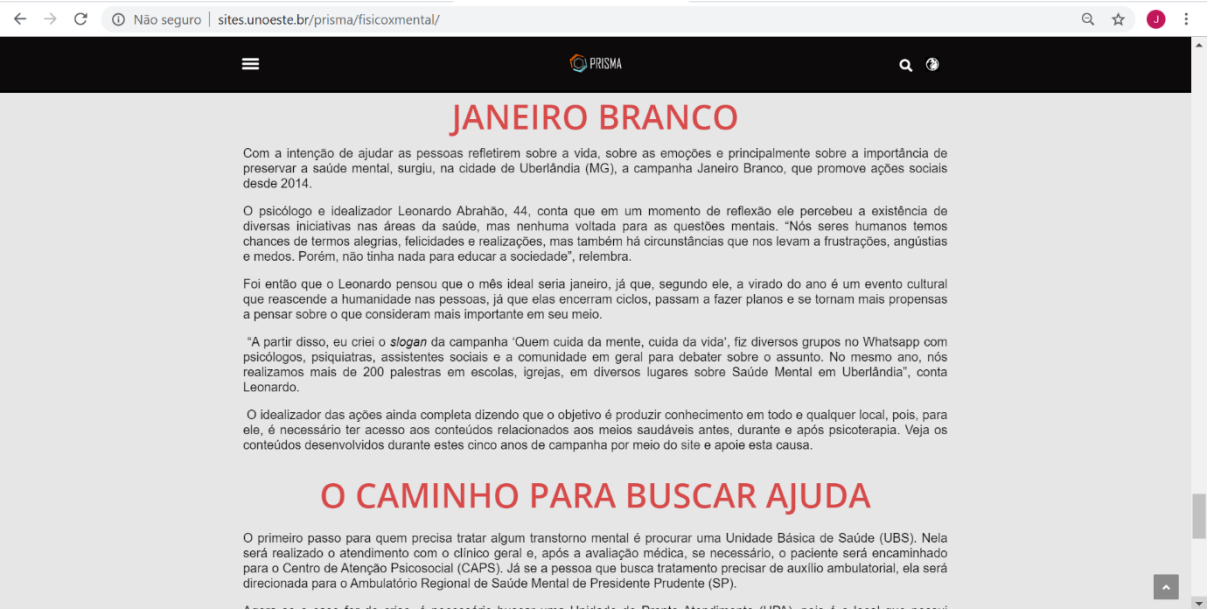


Imagem 13



Imagem 14

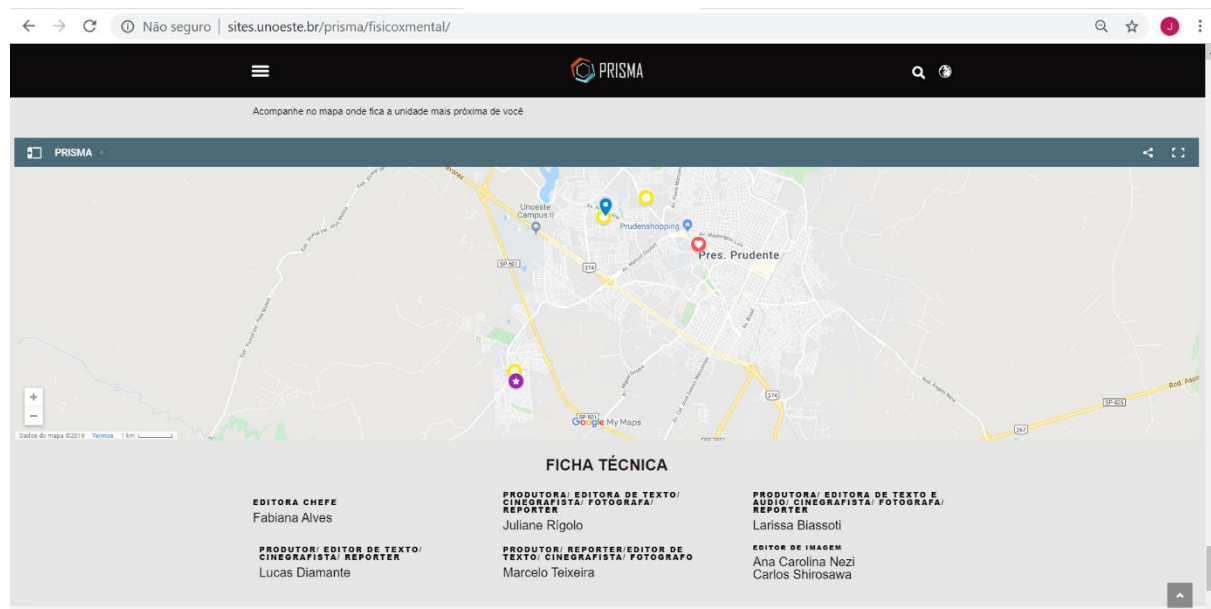


Imagem 15

