

# PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE AOS PACIENTES PORTADORES DE SAÚDE MENTAL

ENFERMAGEM

5º PERÍODO

- Adriana Santos 60087003
- Ana Luiza Silveira 600860229
- Cleonice Oliveira 600851867
- Daniel Vinícius 600865411
- Tamiris Augusta 600867526
- Viviane Aparecida 600827217

# O QUE É A SAÚDE MENTAL

---

O conceito de “saúde mental” é amplo, e nem sempre é fácil a sua definição, ou a identificação daquilo que a determina. No entanto, da mesma forma que a “saúde” não é apenas a ausência de doença, também a saúde mental é mais do que apenas a ausência de perturbação mental. Neste sentido, tem sido cada vez mais entendida como o produto de múltiplas e complexas interações, que incluem fatores biológicos, psicológicos e sociais.

A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

A forma como lidamos com nossas frustrações, desafios e falhas depende muito de como está a qualidade da saúde mental, mas para estar com uma boa saúde mental é preciso ter autoconhecimento, saber reconhecer seus limites.

# IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL PARA O BEM ESTAR

---

- O bem-estar é aquele estado onde a pessoa está se sentindo confortável e segura de suas decisões, onde as exigências de seu corpo e mente foram atendidas e saciadas.
- Sem que esteja com a saúde mental em dia, dificilmente poderá dizer que está bem, pois os problemas mal resolvidos, as frustrações, as angústias e tristezas do dia a dia continuam influenciando negativamente para que isso não aconteça.
- A saúde como um todo e o bem-estar não podem estar desassociados do corpo e mente, é preciso que ambos estejam em boas condições para que se sintam bem de verdade, assim é importante se atentar a práticas mais saudáveis.
- Assim é preciso se dedicar com a nutrição de sua alimentação, qualidade de sua espiritualidade, realização de exercícios físicos e esportes, interação com a natureza, ocupação mental intercalada com descansos.

# HÁBITOS PREJUDICIAIS

---

- Um dos hábitos mais prejudiciais é o consumo de drogas, além de drogas mais pesadas que atingem diretamente o processamento cerebral e as funções executivas, podendo assim comprometer significativamente a sua mente.
- Há também as drogas mais silenciosas, como o álcool que leva anos para ser visto os seus efeitos, porém só porque não é visto não quer dizer que não esteja prejudicando, a OMS defende que não há limite mínimo para o consumo de álcool, de uma forma ou de outra a pessoa causará prejuízos assim mesma.
- Outro hábito que se deve evitar é o de dormir pouco e trabalhar demais, pois aí não só sua mente fica mais cansada pela falta de sono, quanto seu nível de estresse vai aumentando progressivamente, assim aumentando as chances de desenvolverem outros problemas.

# COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

Não compare a vida dos outros no instagram com a sua real  
Deixe o celular de lado um pouco e aproveite mais a vida  
Todos os dias escreva algo pelo que você é grato  
Entenda que você não pode mudar uma situação só se preocupando  
Lembre-se que ninguém está te julgando mais do que você mesmo.

## VOCÊ SABIA QUE COMEMORAMOS O DIA DA SAÚDE MENTAL?

---

**10 de outubro**

# CONCLUSÃO

---

Cuidar da saúde mental é essencial para prevenir e tratar dcnt. Adotar hábitos saudáveis na alimentação, atividades físicas e sono, assim como aprender a gerenciar o estresse, pode ajudar a prevenir a ocorrência desses problemas de saúde e melhora a qualidade de vida dos portadores de dcnt.

Por isso, é fundamental que a equipe de saúde inclua a atenção à saúde mental como parte integrante da abordagem preventiva e promotora da saúde desses pacientes. Uma cartilha com informações simples e objetivas sobre os cuidados com a saúde mental pode ser uma ferramenta útil para conscientizar e orientar essa população.