



ASSISTÊNCIA SOCIAL  
DA MARINHA

# SAÚDE MENTAL: VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO





# ATENÇÃO, O ASSUNTO É SÉRIO!

Uma em cada oito pessoas no mundo vive com um transtorno mental (OMS, 2022). Saúde e bem-estar não significam apenas a ausência de doenças. A saúde mental, da mesma forma, não

pode ser definida simplesmente pela presença ou ausência de transtorno mental, mas deve ser compreendida em um continuum com experiências que variam de um estado ideal de bem-estar a estados de maior fragilidade e/ou grande sofrimento emocional.

## PRINCIPAIS TIPOS DE TRANSTORNOS MENTAIS

### DEPRESSÃO

A mais falada hoje em dia, é uma das causas de incapacidade para o trabalho.

E, apesar de existirem tratamentos

eficazes, em mais da metade dos casos ela não é tratada.

**Porém, é importante lembrar: tristeza (apenas) não é depressão. Luto não é depressão.**

Depressão é um quadro caracterizado, principalmente, por uma tríade de sinais e sintomas:

**HUMOR REBAIXADO - TRISTEZA**

**DESÂNIMO**

**ANEDONIA – FALTA DE PRAZER (EM ESPECIAL  
COM AS COISAS QUE ANTES DAVAM PRAZER)**

Também podem e costumam estar presentes alguns sinais e/ou sintomas: redução da concentração, raciocínio lentificado, apatia, choro, pessimismo, pensamentos negativos, desesperança, alteração do apetite e do sono (principalmente para menos, mas, também pode ser para mais), redução da libido, dores no corpo, etc.

**Importante: só o médico pode diagnosticar a depressão corretamente.**

## TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Mais comum em mulheres, causa sofrimento significativo ou prejuízo no desempenho das atividades diárias. Ocorre na maioria dos dias, geralmente por períodos maiores que seis meses, e é caracterizado por ansiedade e preocupações excessivas, associados à:

- **Inquietação**
- **Fadiga/cansaço**
- **Dificuldade de concentração**
- **Medo/insegurança**
- **Irritabilidade**
- **Tensão muscular**
- **Perturbações do sono**

## ESTRESSE

Estar estressado é estar pressionado. Porém, mais importante do que a pressão que recebemos são as estratégias que desenvolvemos para enfrentá-la.

**Estratégias de enfrentamento: atividade física, yoga, psicoterapia, espiritualidade, relacionamentos interpessoais (amigos, família), práticas de meditação, etc.**

O estresse desencadeia a chamada Síndrome Geral de Adaptação (SGA), com uma cascata de eventos químicos em nosso organismo, que gera uma série de reações físicas e psíquicas. É a chamada reação de luta e fuga. Se permanecermos nesta condição por muito tempo, esses eventos químicos tornam-se nocivos, causando: elevação da pressão, do nível do açúcar no sangue, redução da imunidade, etc.

Neste caso, o estresse se instalou e deve ser tratado. Procure um médico ou psicólogo para uma avaliação e orientação.

### ESTRESSE

#### COMPORTEAMENTO

Hábitos disfuncionais, conflitos, propensão a acidentes, diminuição da libido, uso abusivo de álcool e outras drogas.

#### EMOÇÕES

Ansiedade, tristeza, choro, apatia, depressão e irritabilidade.

#### MENTE

Raciocínio prejudicado, alterações no humor, memória prejudicada e dificuldade de concentração.

#### CORPO

Dores de cabeça/enxaqueca frequentes, fadiga, dores musculares, alterações no sono, úlcera, problemas dermatológicos, hipertensão arterial, maior vulnerabilidade a infecções.

## SÍNDROME DE BURNOUT

É um estado físico, emocional e mental de exaustão extrema. A principal causa da doença, conhecida também como "Síndrome do Esgotamento Profissional", é justamente o excesso de trabalho.

### SINAIS E SINTOMAS:

nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas. O estresse e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença.

### PREVENÇÃO:

a melhor forma de prevenir são estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho, além de descansar adequadamente (pelo menos 8h de sono). É fundamental manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas.

## MELHORE SUA QUALIDADE DE VIDA

Reforce seus laços de amizade

Viva intensamente seus momentos em família

Não abra mão de boas noites de sono

Reserve um tempo para curtir a vida e a convivência com os outros e cuidar de si mesmo

Pratique atividades físicas

Não tenha vergonha de buscar ajuda de profissionais

Mantenha uma alimentação saudável

**E lembre-se: você não é um super-herói. Reconheça seus limites e viva a vida intensamente!**

# COMO OFERECER AJUDA

- ·> Use a empatia
- ·> Pratique uma escuta ativa
- ·> Entenda os estressores
- ·> Observe mudanças comportamentais
- ·> Reconheça o sofrimento alheio sem tentar minimizá-lo
- ·> Busque apoio especializado quando necessário

**Fatores de atenção:** declarações suicidas, tentativas ou comportamentos relacionados são motivos para encaminhamento imediato ao tratamento, assim como indícios de impulsividade ou potencial para violência sem provocação.

# COMO BUSCAR AJUDA

## MARINHA DO BRASIL

### Órgão de Execução da Assistência Social

[www.marinha.mil.br/sasm/locais-de-atendimento](http://www.marinha.mil.br/sasm/locais-de-atendimento)

### Unidades de Saúde

[www.saudenaval.mar.mil.br/unidades](http://www.saudenaval.mar.mil.br/unidades)

### Espaço Consciência e Cuidado (ECC)

[www.saudenaval.mar.mil.br/ecc](http://www.saudenaval.mar.mil.br/ecc)

## EXTRA-MARINHA DO BRASIL

### Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)

Unidades Básicas de Saúde





**MARINHA  
DO BRASIL**