



SAÚDE MENTAL na adolescência





Você Sabia que “promover saúde” é diferente de “tratar doenças”?

A promoção de saúde vai além de tratar doenças, é uma abordagem que lida com os diversos fatores (sociais, ambientais, econômicos, políticos, epidemiológicos, biológicos, entre outros) que são importantes para a experiência de saúde-doença-cuidado e que envolvem estratégias do Estado, da comunidade e do indivíduo. Valoriza não apenas os saberes médicos, mas também os saberes populares e a participação social. Ressalta a importância de ambientes favoráveis com condições dignas de vida.

NEM TUDO É DOENÇA!

Saúde não é ausência de doenças. Estar saudável é poder adoecer e recuperar-se através de um processo contínuo e fluido.

Muitas vezes, vemos na sociedade uma tentativa exacerbada de listar sintomas e classificar doenças. Isso é resultado de uma cultura em que o saber médico é visto como prioritário e na qual a solução dos problemas da vida recai em diagnosticar e medicalizar. Só que a realidade é mais complexa e, muitas vezes, certos sofrimentos são parte da vida ou do contexto onde a pessoa está inserida. Tristeza e luto não são a mesma coisa que depressão. Medo da violência urbana não é síndrome do pânico. Ansiedade frente ao novo não é transtorno de ansiedade. Então, acolha sua tristeza, seu medo e sua ansiedade e saiba que a adolescência é um período de instabilidade emocional.

Mas se você ainda está em dúvida se seu sofrimento é algo natural da vida, da idade, do contexto social, ou se é uma condição de saúde mental, ou mesmo se você está sofrendo muito (ainda que sofrer não seja sinônimo de doença) e acha que precisa de ajuda, procure um profissional de saúde!

Você sabia que os CAP (Centro de Atenção Psicossocial) têm atendimento “portas abertas”?

Mais informações sobre saúde mental no SUS, procure a DIAPE!





Aspectos que podem ajudar na Promoção da Saúde Mental

VALORIZAR A DIFERENÇA!

O que é normal? Normal, norma, normalizar, normatizar... Muitas vezes as pressões sociais querem nos adequar e normatizar, mas esse processo não é natural. Existem diferenças entre todos nós. O "diferente" não existe. As diferenças se concretizam nas relações; existem diferenças entre duas ou mais pessoas, entre pessoas num grupo. Não há um referencial do que seja o correto, do adequado; não somos, enfim, o centro do mundo. Por isso, é tão importante valorizar as diferenças e lutar pela aceitação de todas as formas de subjetividade e, ainda, pela justiça e igualdade de direitos para todos! Quando você se sentir diferente, deslocado, lembre-se: cada um de nós, com nossa história de vida, tem muito a contribuir em grupos heterogêneos. E quando você for parte de uma maioria, lembre-se: acolher e garantir direitos a minorias é nossa responsabilidade!



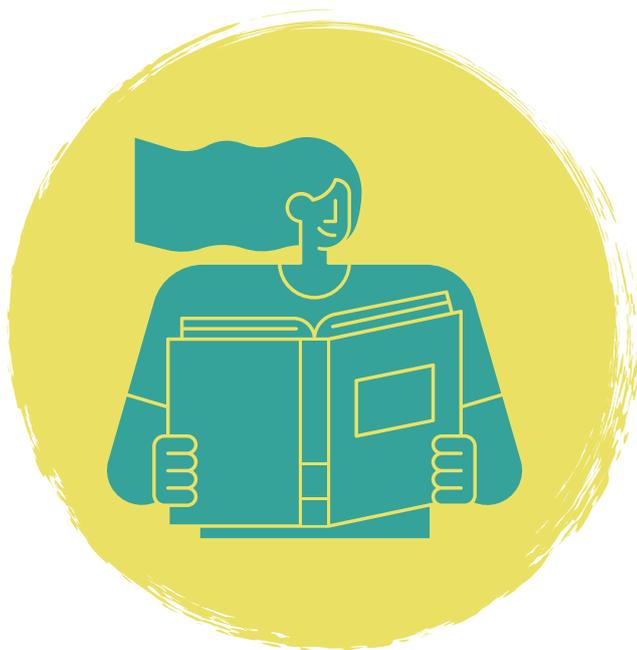
CRIAR REDES DE APOIO!

Nós, humanos, somos seres sociais, nós precisamos estar em contato. Aprender a cooperar é um processo muito importante na vida, mas também aprender a pedir ajuda é fundamental. E nesse ciclo de ajudar e ser ajudado, construímos relações de confiança.

Buscar mapear quais são as pessoas e instituições que podem nos dar apoio é fundamental! Sua família? Seus amigos? A escola? A unidade básica de saúde da sua região? Como anda sua rede de apoio? Já pensou em como ampliá-la?

FALAR (OU ESCREVER, OU CANTAR, OU DESENHAR) SOBRE SUAS EMOÇÕES

É muito importante para nosso amadurecimento emocional irmos aos poucos conhecendo nossos sentimentos e pensamentos e como eles vão estes vão mudando ao longo do tempo. Aprender a identificar, modular, compreender, reagir, interagir... tudo isso faz parte do crescimento pessoal. A psicologia, já há muito tempo, utiliza a palavra como recurso para elaboração. Então, nós te convidamos a falar.... Fale! E principalmente se ouça! E a palavra falada não é a única opção para se expressar! Escrever, cantar, desenhar, atuar, entre outros, são formas de externar e elaborar suas questões emocionais!



DAR UM TEMPO DAS TELAS

O excesso de tempo de telas (celular, tablets, computadores, televisão) é prejudicial em qualquer fase da vida, mas é mais grave ainda na adolescência. Nesse período, o cérebro do jovem ainda não está totalmente “pronto”. Assim, o uso intensivo de telas pode provocar perturbações na sua formação, como problemas de concentração e atenção. Além disso, o tempo de telas “rouba” o tempo em outras atividades saudáveis como leitura, passeios em contato com a natureza, interações com a família e amigos.

Esse material foi produzido pela DIAPE. Caso queira conversar sobre os assuntos tratados aqui ou precise de orientações educacionais ou psicossociais, nos procure! 😊 Estamos disponíveis presencialmente no Bloco E, primeiro andar, ou por e-mail diape@cefet-rj.br ou por telefone 25663157.

REFERÊNCIAS:

SAÚDE MENTAL INFANTOJUVENIL: Territórios, políticas e clínicas de resistência/ Luciana Togni de Lima e Silva Surjus; Maria Aparecida Affonso Moysés (Orgs.). Santos: Unifesp/ Abrasme, 2019.

O NORMAL E O PATOLÓGICO / Georges Canguilhem; 6.ed. rev. - Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009

CZERESNIA, D.; FREITAS, C.M. Promoção da saúde: conceitos, reflexões tendências. Rio de Janeiro:Fiocruz, 2003

