



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO

**PROPSAM**
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DA UFRJ

PR7
UFRJ

Manual do Estilo de Vida e Saúde Mental:

Um guia para o estudante



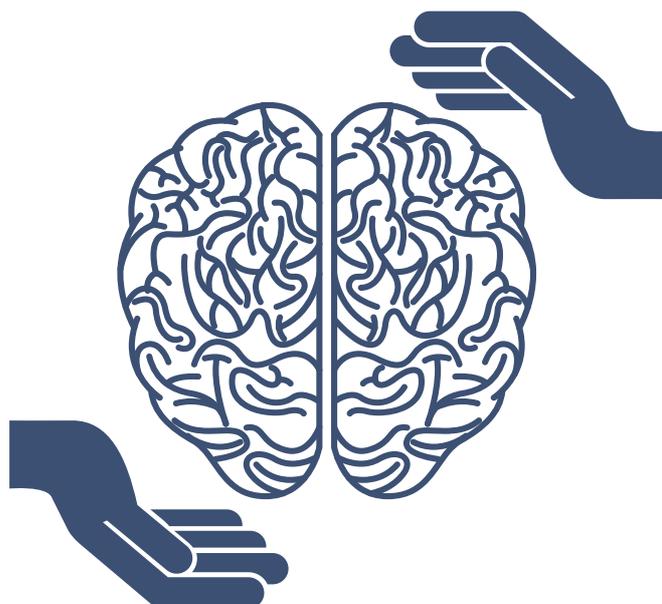
Profa. Ms. Juliana Dias de Lima
Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes
Prof. Dr. Felipe Barreto Schuch

Por que criamos o manual?

Este material foi desenvolvido com o objetivo de reunir informações sobre a associação entre comportamento, estilo de vida e saúde mental, a fim de ampliar sua divulgação e democratizar as possibilidades de cuidado.



1. Introdução	03
1.1 O que é saúde mental?	04
1.2 Sinais de alerta para ajuda	07
1.3 Sinais de alerta para o adoecimento	09
1.4 Fatores que contribuem para o aumento do risco de transtornos mentais	15
1.5 Manejo dos sintomas	24
2. Alimentação	29
3. Atividade física	32
4. Gerenciamento do Estresse	39
5. Relações Sociais	43
6. Sono	46
7. Uso de Telas	49
8. Uso de Substâncias	53



Introdução

Hélio Rocha Neto e Maria Francisca Mauro

Os conceitos de saúde mental e “doença mental” são **difíceis** de definir. As discussões sobre estas definições atravessam a história da psiquiatria e da medicina há muitos séculos, e mudaram ao longo do tempo. É seguro dizer que muitas condições consideradas no passado como “doenças”, hoje seriam facilmente consideradas manifestações de preconceito, e com razão. Ao mesmo tempo, definir o que é estar “saudável” do ponto de vista mental também é **bastante complicado**, visto que condições que não costumam ser associadas à medicina influenciam diretamente no bem-estar psíquico.

O que é saúde mental?

O que é saúde mental?

Hélio Rocha Neto

O que torna estas definições particularmente difíceis é que a saúde mental não pode, ainda, se basear nos mesmos critérios das doenças do corpo. Na medicina geral as doenças são definidas de forma objetiva:

Sintomas:
aquilo que a
pessoa sente.



Sinais:
aquilo que o
médico vê, toca,
ou tem como medir
com exames.

Ambos são associados a uma lesão no corpo, e a isto chama-se doença. Com isso, é possível se estabelecer o que causa a doença e tratá-la para remediar suas consequências.

Sinais e sintomas em saúde mental possuem características **subjetivas**, incorporadas com valores e julgamentos sociais que variam entre culturas e épocas no tempo.

Para deixar mais clara esta diferença: Um infarto do miocárdio sempre será um infarto a qualquer tempo e em qualquer lugar do planeta (morre um pedaço do coração por falta de sangue), mas esquizofrenia pode ser uma doença ou uma dádiva divina, dependendo do tempo e da cultura.

Por estes motivos não se chamam os problemas de saúde mental de **“doença”** e sim de **“transtornos”**, o que nos ajuda a separar o que têm ou não uma lesão identificada.

Os principais critérios utilizados na definição de transtornos mentais hoje, envolvem a associação entre prejuízo funcional e sofrimento psíquico subjetivo.

Prejuízo funcional

é interpretado como a perda da capacidade de executar ou realizar habilidades esperadas para alguém da mesma idade em uma determinada cultura.

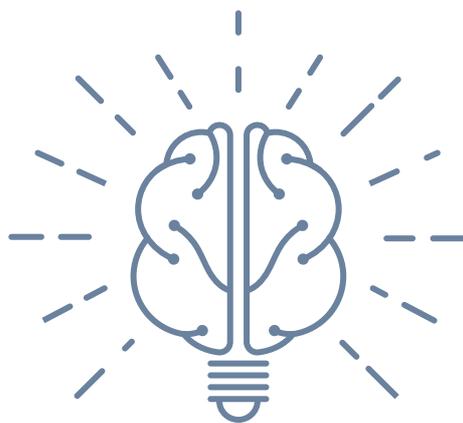


Sofrimento psíquico

é necessário para que não sejam classificadas como doença, mudanças de comportamento escolhidos pelo próprio indivíduo, ou experiências incomuns, mas que não lhe incomodam.

Um transtorno mental é um **conjunto de sinais e sintomas**, que trazem prejuízo ao funcionamento, e sofrimento subjetivo relevante a uma pessoa. O que um transtorno mental certamente não é, nem nunca será, é a manifestação de “falta de força de vontade”, “controle” ou “esforço” de alguém. Quando os sinais e sintomas mentais aparecerem, é porque todos os recursos que a pessoa poderia mobilizar para lidar com seu sofrimento, sozinha, já foram **esgotados**.

A vida “saudável” é atravessada por uma grande variedade de sentimentos e sensações. Nem sempre agradáveis, porém compreensíveis. **Entretanto**, quando estes sentimentos são paralisantes, impedem o sujeito de performar adequadamente em diversas áreas de sua vida, e duram muito tempo, sabemos que estamos diante de sentimentos provavelmente adoecidos. Nem todos os sinais de alerta são iguais em saúde mental, entretanto, algumas experiências podem gerar maiores preocupações que outras, dependendo da época da vida.



Na saúde mental, quanto mais cedo se recebe ajuda, melhor é o resultado. No exemplo da medicina geral, uma doença não tratada progride, causando danos ao corpo que nem sempre podem ser recuperados, ou que levarão mais tempo para regenerar. Na saúde mental muitas vezes **demora-se muito mais tempo** para identificar a presença de um transtorno. E o que se perde são oportunidades, funcionamento, qualidade e tempo de vida. O transtorno mental demora para ser percebido, e muitas vezes demora ainda mais para ser tratado. Um exemplo no Brasil, é o “tempo médio de psicose não tratada” de 4 semanas.

**Sinais de alerta
para o
adoecimento**

Existem muitas barreiras que atrapalham as pessoas a conseguirem ajuda em saúde mental, mas o preconceito e a dificuldade de acesso são os problemas na maior parte das vezes. Vivemos numa sociedade pouco inclusiva, que estigmatiza a pessoa com transtorno mental como alguém com menos valor, moral ou intelectualmente fraco, perigoso ou amaldiçoado.

Receber tratamento, buscar ajuda, significa estar incluso neste grupo, e as pessoas, assim como seus familiares, acabam "resistindo" às evidências, às custas de um tempo precioso no tratamento.

O preconceito é uma das principais barreiras ao acesso, mas muitas vezes quem supera este problema tem ainda dificuldades de acesso a um profissional.

No caso do **uso de substâncias**, os limites às vezes são menos claros, mas é algo que devemos estar **sempre** atentos. Vivemos em uma sociedade que promove um consumo exagerado de álcool, e dá muitas vezes um verniz “positivo” a “ficar doidão” (ex. Sujeito que bebe demais é titulado como alguém que bebe “bem”; ou beber até esquecer o que aconteceu seria um indício de uma festa ótima), mas, em geral, essas são evidências de que algo não vai bem. Portanto, o sujeito que quebra objetos, gasta mais do que tem, se envolve em brigas ou se expõe a riscos (como dirigir ou trabalhar) quando embriagado, provavelmente possui um **problema de uso**.

**Por fim, para os “usuários pacíficos”,
sempre vale a pena pensar no
acrônimo CAGE:**

Cut – Você já tentou ou pensou que deveria reduzir seu consumo de substância, e não conseguiu?

Annoying – Seus amigos, familiares ou um profissional de saúde já lhe disseram que você deveria reduzir o seu consumo de substância?

Guilt – Você se sentiu culpado, ou com remorso, sobre coisas que fez quando estava sob efeito de substâncias?

Eye opening – Você tem o hábito de ingerir substâncias para “se preparar” para suas atividades, antes de ir pro trabalho, para as aulas ou para eventos sociais?

Se você respondeu que sim a dois itens, ou apenas ao último, provavelmente você possui um problema com substância.



E não se espante se quase todos ao seu redor estiverem “positivos”: problemas com álcool e drogas são altamente prevalentes na população acadêmica. *Aprofundamos a discussão sobre uso de substâncias na página 53.*

Fatores que contribuem para o aumento do risco de transtornos mentais



Maria Francisca Mauro

Características psicológicas: como baixa auto estima, dificuldade para regular suas emoções, distorções na forma de se perceber, maior nível de estresse e uma baixa flexibilidade cognitiva para se adaptar as mudanças podem ser indicativos de uma baixa resiliência e tolerância para novas experiências.

Eventos traumáticos ou adversos como perda dos pais, abuso sexual e um ambiente em casa de maior estresse. Também, ter experimentado uma infância de maior adversidade.

Insegurança financeira, ausência de suporte familiar e rede de apoio.

Características psicológicas: como baixo auto estima, dificuldade para regular suas emoções, distorções na forma de se perceber, maior nível de estresse e uma baixa capacidade de flexibilidade cognitiva para se adaptar as mudanças. Neste sentido, esses traços de comportamento são indicativos de uma baixa resiliência e tolerância para novas experiências.

Uma história pessoal com uma maior presença eventos adversos, como perda dos pais, abuso sexual e um ambiente em casa de maior estresse. Também, ter experimentado eventos traumáticos e uma infância de maior adversidade.

Uma rotina maior de insegurança financeira, ausência de suporte familiar e rede de apoio.

Fatores constitucionais: ser do sexo feminino ou pertencer a uma minoria dentro da identidade de gênero; presença de história familiar de quadros psiquiátricos, ou a presença de episódios anteriores de adoecimento emocional, na infância ou adolescência.

Portanto, de uma forma geral, a ausência de suporte emocional no âmbito acadêmico e nas vidas particulares dos universitários, podem os expor a uma maior vulnerabilidade para que apresentem uma maior instabilidade emocional e conseqüentemente para que alguns evoluam para um quadro de transtorno mental. Importante ressaltar que identificar os **grupos mais vulneráveis**, como aqueles que estão longe da família, tem maior insegurança financeira e com dificuldades acadêmicas pode ser um direcionamento para detecção precoce de maior sofrimento emocional.

Entrar na vida universitária foi uma grande conquista na sua trajetória e será muito importante saber se proteger e cuidar para que possa aproveitar com alegria os anos que viverá na UFRJ.

Agora que saiu do colégio, acabou aquela coisa de professor pegando na sua mão e te cobrando. No início, por aqui, você poderá ficar um pouco perdido, porque, afinal, agora os professores não vão ficar pegando na sua mão.

Nas páginas a seguir, você poderá acompanhar algumas dicas de como se proteger de fatores que podem te expor a não ficar bem emocionalmente, ou mesmo, alguns que podem ser indícios que precisa **cuidar** com mais **atenção** da sua saúde mental.

Saber se localizar na vida universitária, entender como funciona seu curso e fazer relações aqui dentro podem te ajudar nesta adaptação. Portanto, nada de ficar pensando que você não é capaz e consegue dar conta de tudo, a sua graduação é uma curva de aprendizado que aos poucos você irá ter maior intimidade.

Então a primeira dica, para não ficar sofrendo sozinho é não ter vergonha de buscar informações para que consiga ter uma rotina na qual não fique perdido. Até mesmo porque agora você está numa cidade universitária, e aqui é cheio de lugares interessantes para que você possa explorar.

Após você se localizar no território UFRJ, nas grades de horários e conseguir se matricular pelo SIGA, será preciso cuidar para que se sinta parte da sua turma e dos colegas. No seu tempo, busque relações com colegas que tenham afinidades com você. Não precisa ser o mais simpático, mas também ficar isolado e sem conversar, pode aumentar seu grau de distanciamento e ir tornando difícil você conseguir, por exemplo, fazer trabalho em grupo.

Agora, se você mudou de cidade, ou precisou sair da casa dos seus pais para acompanhar as aulas, será preciso ter calma para se adaptar ao dormitório, ou saber se virar, longe da sua família. É importante você buscar uma rede de colegas que já passaram por esta fase, para que possam ir te dando dicas que o ajude a ganhar mais confiança, em morar no alojamento ou na sua nova casa. Isto vale para o dinheiro que pode ficar mais curto e te deixar preocupado.

Aprender a cuidar do seu dinheiro, saber como se organizar nas finanças e até mesmo conseguir algum estágio remunerado, serão etapas para que possa ir ganhando confiança na sua sobrevivência. Afinal, fazer uma graduação será uma chave para que conquiste uma forma de renda melhor.

A regularidade com que cuida dos seus hábitos reforçam em você uma maior segurança e preservam sua saúde física. Aprenda a cuidar da sua saúde e caso tenha algum problema, ao longo dos anos de graduação, busque informações e profissionais que te apoiem para que se trate.

Ter altos e baixos faz parte da vida.

Mas se suas emoções se transformaram numa montanha russa, não consegue mais ter tranquilidade para se sentir em paz com seus sentimentos ou pensamentos, se percebe chorando com facilidade, olha ao redor e nada parece fazer muito sentido, acenda uma luz vermelha e procure suporte nos centros de saúde mental da UFRJ para conversar com um profissional.

Aos que tiveram uma vida cheia de contratempos, perderam pessoas que te davam suporte e mesmo não tem quem os ajude, entenda que nesta fase da vida você poderá construir relações que te deem este lugar.

Fique atento para não se isolar e busque construir uma rede de apoio verdadeira.

Por fim, sempre bom destacar para quem já passou por quadros de ficar deprimido, ansioso, usa álcool de forma constante ou outras substâncias, tem problemas com seu corpo e acha que sempre precisa emagrecer, ou mesmo, já tentou se machucar e pensou em desistir da vida, que estes são alguns exemplos de transtornos psiquiátricos que podem ser tratados.

Portanto, **nada de abandonar seu tratamento e achar que não vai ter solução para o seu sofrimento.**

O mais importante é que você desenvolva em você uma capacidade de se perceber melhor, reconhecer o que são emoções naturais e as que fogem do seu controle.

Muitas vezes é difícil conseguir examinar sozinho como está se sentindo, agindo e pensando. Algumas emoções, pensamentos ou forma de se comportar são indícios que chegou a hora de não adiar sua busca por ajuda, em saúde mental, seja através de uma terapia ou avaliação psiquiátrica. Pode ter certeza, que **buscar apoio não é sinal de fraqueza, “loucura” ou fracasso.**

SINAL VERDE

Mantenha sua rotina com cuidados da qualidade dos seus alimentos; atenção com os exageros para bebidas alcóolicas ou uso de outras substâncias e não descuide do seu sono, prática de exercícios físicos e relações pessoais.

SINAL AMARELO

Procure o atendimento de um psicólogo para te ajudar nos pontos de seu comportamento que está com dificuldade. De acordo com esta avaliação e início de psicoterapia, o profissional avaliará se será necessário um psiquiatra para te examinar.

SINAL VERMELHO

Agende uma conversa com um psiquiatra. A avaliação psiquiátrica será valiosa para que consiga através da delimitação do que é você e o que não vai bem, se está com um transtorno mental e qual o melhor tratamento para o seu quadro.

Sinal Verde	Sinal Amarelo	Sinal Vermelho
<p>Consigo sentir, pensar e agir como sempre funcionei.</p>	<p>Sinto dificuldades para poder me sentir bem, meus “pensamentos” me consomem e venho perdendo a capacidade para reagir.</p>	<p>Me sinto o tempo todo mal, meus “pensamentos” me torturam e já estou paralisado para conseguir seguir em frente.</p>
<p>Consigo me controlar quando bebo, se exagero na bebida consigo reconhecer e uso a bebida para “alguns” momentos da minha vida.</p>	<p>Sempre que bebo acabo ficando fora de mim, já não sei quando viro a chave e fico sem controle. Não consigo pensar em outra diversão sem que use álcool.</p>	<p>Preciso beber para poder ficar mais tranquilo. Muitas vezes perco alguns dias por conta da “ressaca”. As pessoas ao redor comentam que não tenho controle. Sempre passo da medida em qualquer circunstância e fico bêbado. Bebo socialmente de segunda a segunda. Uso o álcool para aliviar o tédio.</p>
<p>Sinto insegurança se vou fazer algo novo, como uma prova ou apresentação. Apesar da preocupação, esta é por alguns dias e não fica o tempo todo. Consigo controlar e ir me acalmado. Conforme faço uma vez a “tarefa” vou aumentando minha segurança.</p>	<p>Minha insegurança para as atividades acadêmicas me tiram o sono. Por muitas vezes fico tenso, mesmo quando sei que estou me dedicando. Em alguns momentos, acho que todos estão conseguindo e apenas eu que estou com dificuldades.</p>	<p>Sou tão ruim para estudar ou apresentar que prefiro ficar na minha e deixar os colegas fazerem. Não consigo ter uma rotina e prefiro não entregar nada</p>

Sinal Verde	Sinal Amarelo	Sinal Vermelho
<p>Me preocupo com meu corpo e minha saúde. Tento fazer exercícios e manter uma alimentação mais saudável.</p>	<p>Sempre acho que preciso emagrecer. Constantemente estou em guerra com a balança. Não perco um dia de academia. Me julgo quando como “besteira” e gosto de deixar de comer.</p>	<p>Tenho ódio do meu corpo. Acho melhor deixar de ir aos lugares por não estar satisfeito com minha aparência. Faço dietas puxadas, pulo refeições e fico horas em jejum. Quando como qualquer “alimento proibido” sinto que sou uma pessoa fracassada e não tenho força de vontade. Uso os exercícios físicos para me punir. Algumas vezes uso remédios para “compensar” meus exageros de comida.</p>

O mais importante da sua jornada em saúde mental é entender que se tem uma curva de aprendizado. Nesta curva você precisa se localizar com maior precisão para não ficar achando que é preguiçoso, nervoso ou irresponsável, quando na realidade está com algum adoecimento emocional.

A melhor forma de cuidar da sua saúde mental é saber seus limites, manter uma rotina que faça sentido para você e caso se perceba estranho que você busque suporte profissional.

Alimentação

Carlos Eduardo de Moraes



Você sabia que a alimentação afeta diretamente a saúde mental? A qualidade dos nutrientes ingeridos impacta sobre os aspectos cognitivos, os níveis de estresse e os sintomas depressivos e ansiosos. Na próxima página você poderá conferir as recomendações dietéticas em relação a saúde mental.



Gorduras com propriedades **anti-inflamatórias** como o ômega-3, presente em peixes como sardinha, atum e salmão, **aumentam a capacidade de aprendizado, memória e funções cognitivas.**

O consumo de cereais e grãos integrais, como arroz integral, macarrão integral, aveia e feijões **fornece mais energia e reduz o estresse.**

A ingestão de alimentos in natura ou com baixo grau de processamento, como frutas, legumes, verduras, milho, ervilha, azeitonas, oleaginosas (Ex.: castanhas, nozes e amêndoas) e azeite de oliva, leites e iogurtes desnatados, queijos brancos e o consumo moderado de carnes vermelhas com baixo teor de gordura (ex: filé mignon, músculo, lagarto) estão associados ao **menor risco de ocorrência de sintomas depressivos.**



Por outro lado, o consumo **elevado** de alimentos ultra processados, carne vermelha, e outras fontes de gordura animal, cafeína e a ingestão excessiva de doces, bebidas alcoólicas ou açucaradas está associado à um risco aumentado para a ocorrência e piora de sintomas depressivos e ansiosos.

Portanto, a **qualidade da alimentação está diretamente relacionada à saúde mental.**

É importante pontuar também que **dietas extremamente restritivas** nutricionalmente, como aquelas que reduzem drasticamente o consumo de carboidratos, **devem ser evitadas.**



Atividade Física

Jessica Plácido

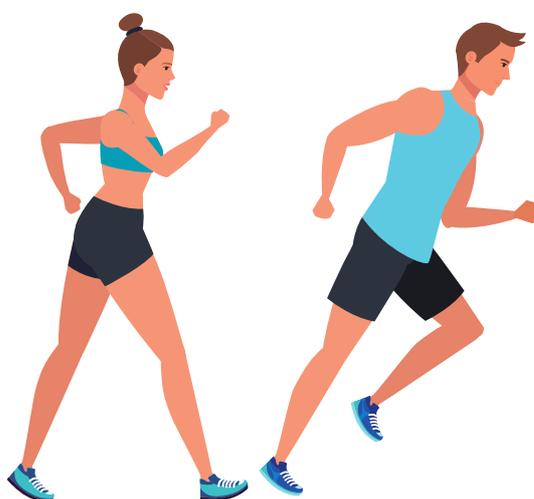
Atualmente, existe um grande leque de evidência apontando os benefícios do exercício físico para a saúde mental. Não só isso, os estudos também demonstram como os níveis de atividade física e o comportamento sedentário podem atuar modulando a saúde do nosso cérebro. Vamos falar um pouco sobre isso?



Mas antes precisamos entender quais são as diferenças entre exercício físico, atividade física e comportamento sedentário.

Exercício físico é uma **prática repetitiva** que obtém os seus benefícios através da modulação das variáveis de prescrição do treinamento, como volume e intensidade. Como exemplo de exercício físico podemos utilizar os esportes em geral, a musculação e as caminhadas e corridas desde que feitas sistematicamente (quando é separado uma quantidade de dias/horas para a sua realização). Por envolver um processo de repetição e continuidade o exercício físico promove uma série de alterações cerebrais como aumento na produção de fatores que ajudam a sinalizar a produção de novos neurônios, sinapses, vasos sanguíneos e no processo de limpeza de toxinas cerebrais produzidas pelo estresse. Dessa forma, o exercício físico consegue ajudar na saúde do seu cérebro, diminuindo o risco e auxiliando no tratamento de doenças mentais como transtorno de ansiedade e depressão. Esses benefícios também promovem uma melhora do desempenho cognitivo.

Já a atividade física é definida como **qualquer movimento corporal** que promova um gasto energético maior do que se o corpo estivesse em repouso. Ela difere do exercício pois ela não precisa ser sistematizada. Por exemplo, quando você troca o elevador pela escada ou opta por descer do ônibus um ponto antes e terminar o seu destino caminhando, você está aumentando o seu nível de atividade física. A atividade física **é muito importante para a manutenção do seu tempo ativo e diminuição do seu comportamento sedentário**. O tempo de atividade física por si só já está associado a um menor risco de doenças cardiovasculares, diabetes, depressão e ansiedade.



O comportamento sedentário se caracteriza por atividades realizadas na posição sentada, que apresentam um gasto energético próximo aos valores de repouso/basal, incluindo atividades como assistir televisão, utilizar o computador, jogar videogame, ficar à toa conversando com os amigos, falando ao telefone, dentre outras atividades similares. **Os estudos demonstram uma associação entre o comportamento sedentário e doenças cardiovasculares, metabólicas, risco aumentado de morte por todas as causas e para os transtornos mentais.**



A Organização da saúde preconiza que **todos** os adultos de 18-64 anos realizem 150-300 minutos semanais de exercícios aeróbicos moderados ou 75-150 minutos semanais de exercícios vigorosos. Também **é importante que sejam realizados exercícios de força e flexibilidade por pelo menos duas vezes na semana**. Mas a maior mensagem é que fazer qualquer atividade física é melhor do que nenhuma!

Mexa o seu corpo sempre que puder!

Quando for passar muitas horas em frente ao computador procure reservar alguns minutos para a realização de **alongamentos e caminhadas pela casa**. Sempre que puder e que for seguro opte por deslocamentos a pé ou através de bicicleta, as tarefas domésticas como varrer, jogar o lixo fora e jardinagem também contam como atividade física.

Na próxima página te daremos algumas dicas de como aumentar o seu nível de atividade física/exercício físico.

- Coloque a atividade física/exercício físico na sua agenda! **Planeje** a sua prática de atividade física, identificando os melhores horários na sua rotina para a sua realização.
- Verifique se o local em que você trabalha ou estuda oferece algum programa de exercício físico e ou exercícios laborais, participe de alguma ou procure locais próximos onde seja possível praticar atividade física.
- No seu tempo livre, **reserve** algum tempo para fazer atividade física com os amigos, familiares ou sozinho. Opte por realizar exercícios que você **goste**. Você pode caminhar, correr, dançar, nadar, pedalar, surfar, jogar futebol, vôlei, basquete, bocha, tênis, peteca ou frescobol, fazer ginástica, musculação, hidroginástica, yoga ou artes marciais, entre outras.

Para mais dicas leia o [Guia de Atividade Física Para a População Brasileira](#) produzido pelo ministério de saúde e as Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário.

Dicas de como usar a atividade física/exercício físico no manejo de situações de estresse:

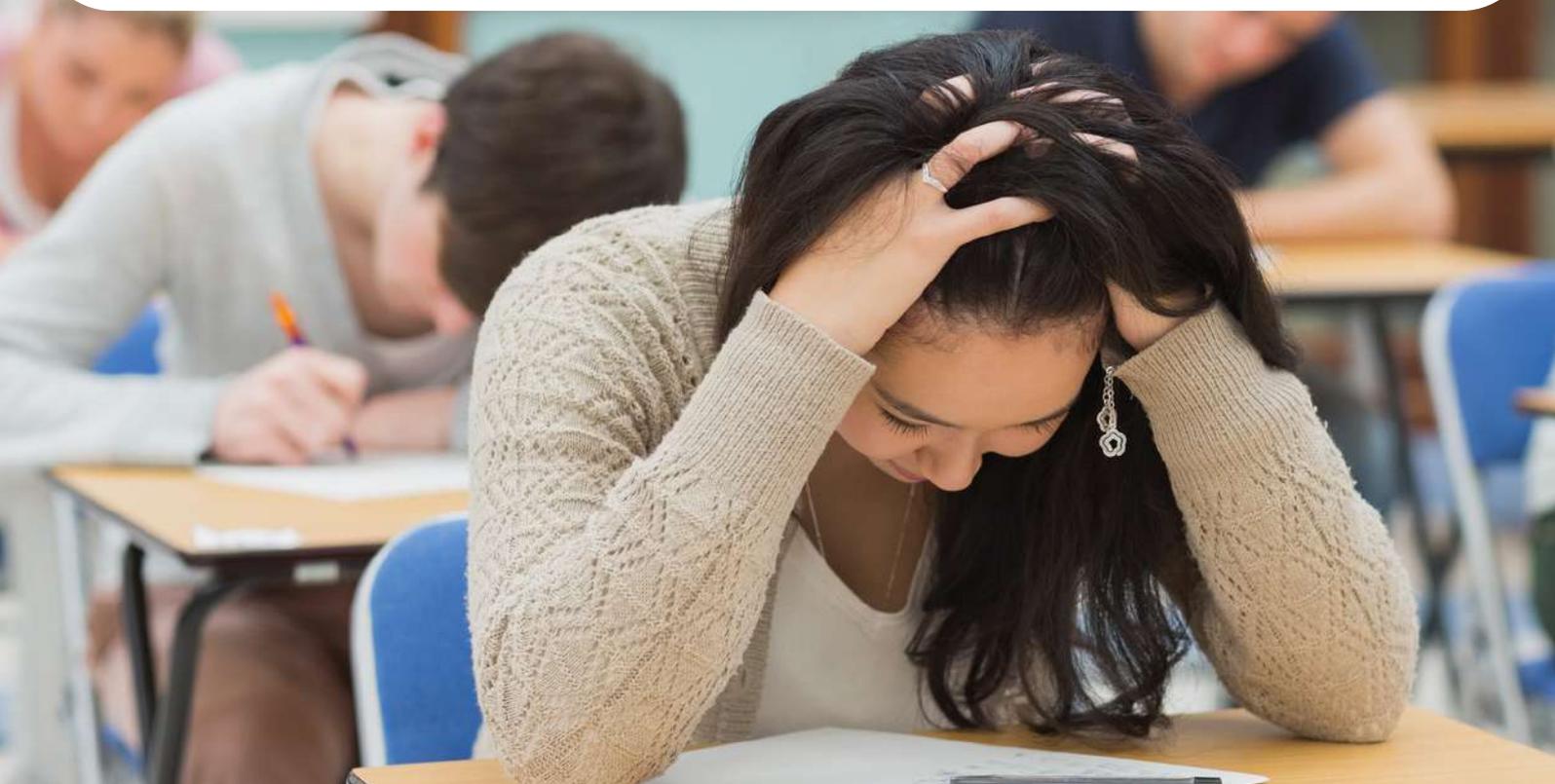
Uma **ótima dica** de uso da atividade física para o manejo do estresse, especialmente na vida acadêmica, são os **Brain Breaks**. Os Brain Breaks são atividades que podem ser realizadas durante os intervalos dos estudos/aulas e que duram cerca de 5 minutos, elas são geralmente compostas por exercícios de coordenação motora, flexibilidade e consciência corporal/espacial. Acompanhadas de muita ludicidade, essas atividades têm como objetivos auxiliar na manutenção da atenção/foco durante as aulas ou longos períodos de estudo e aumentar os níveis de atividade física através da diminuição do comportamento sedentário. Algumas dessas atividades são guiadas, tais como, as brincadeiras de cabeça, joelho e pé ou mímica, enquanto outras como alongamentos, poses de ioga, polichinelos, flexões e até mesmo a dança podem ser realizadas de forma individual.



Gerenciamento do Estresse

Ricardo Ramos

O estresse é uma reação natural do corpo a qualquer mudança que exija um ajuste ou reação. O corpo reage a esses estímulos com respostas físicas, mentais e emocionais. O estresse é essencial para a sobrevivência. O estresse é o efeito da chamada Síndrome de Adaptação Geral (SAG) que todos os organismos humanos sofrem diante de modificações no ambiente que exigem esforço e adaptação.



Luta, fuga e congelamento. O que é?

Diante de uma ameaça iminente o corpo se prepara para reação que pode ser de luta, fuga ou congelamento, ativando um sistema fisiológico, automático de liberação de neurotransmissores que preparam o corpo para as ações. O grande problema é quando esse sistema é **ativado** em situações que **não** representam um perigo iminente e, pior, quando não desliga, **se tornando crônico**. Como forma de preservação do organismo, a percepção de uma ameaça provoca liberação de adrenalina e cortisol que aceleram o batimento cardíaco, dilata as pupilas, aumentam sudorese e os nível de glicose no sangue, a respiração, a circulação sanguínea e reduzem a digestão, entre outros efeitos. Tanto ameaças externas quanto internas disparam esse mecanismo. Na vida moderna a identificação de ameaças se amplificou bastante e conviver com altos níveis de adrenalina e cortisol no organismo são fatores de risco para diversas doenças como cardíacas, gastrointestinais, dermatológicas, transtorno de ansiedade, depressão, insônia, etc.

O que é o estresse?

O estresse é uma condição de **desequilíbrio** das funções gerais corpóreas, desenvolvido por situações difíceis e particulares vivenciadas por cada indivíduo. O impacto constante de situações que geram esse desequilíbrio levam a sintomas de nervosismo, agitação, pensamento acelerado, dificuldade de concentração, comportamentos compulsivos, procrastinação. Ter uma rotina excessiva e caótica, problemas de relacionamento, vida sedentária, alimentação pouco saudável e horas de sono irregular são alguns dos fatores que podem levar a um **aumento** dos momentos de estresse e, muitas vezes, quadros de ansiedade e depressão.



Algumas dicas para lidar com o estresse:

- **Respire fundo**
- **Medite**
- **Se alimente de forma saudável**
- **Pratique atividade física**



Relações Sociais

Beatriz Andrade



UFRJ

Somos seres sociáveis. Desde o nascimento nós participamos de diferentes grupos sociais: família, escola, vizinhos, amigos, trabalho, entre outros. Buscamos elementos os quais podemos nos identificar em cada um deles, bem como um pedaço de nossa identidade. Por isso, é importante aprender a conviver em sociedade e estabelecer vínculos significativos, apesar da diferença de opiniões e personalidades.



Sabemos que as demandas sociais que são encontradas no dia a dia são reproduzidas pela Universidade. Nesse lugar, os estudantes precisam realizar tarefas em equipe, interagir com a diversidade de características sociais e pessoais e também com opiniões que divergem das suas na maior parte do tempo, e isso é capaz de explicar a formação de grupos de afinidades na sala de aula. Além disso, sabe-se que **o companheirismo é importante para que os estudantes ingressantes compartilhem interesses, dificuldades, expectativas, e isso facilita a adaptação.** Os grupos formados têm o propósito de fazer com que os alunos se sintam apoiados de forma recíproca. E também, as coletividades são essenciais no que tange a relação dos estudantes com a instituição de ensino. Isto é, ao reivindicarem seus direitos, em grupo isso se torna mais fácil. **Os vínculos afetivos com os colegas são fundamentais para a adaptação, o sentimento de pertencer a um grupo, e essas amizades possibilitam a partilha de experiências e o apoio em caso de dificuldades.**

O afastamento social, seja voluntário ou involuntário, **é danoso para a saúde mental**. A ausência de interações sociais de qualidade impacta consideravelmente a qualidade da vivência das pessoas, podendo estimular transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão.

A convivência com pessoas que gostem de você, que tenham traços de personalidade semelhantes e que compartilhem dos mesmos gostos é menos desafiadora, portanto, oferece momentos muito necessários de alívio ao cérebro.



Aqui vão alguns motivos para você construir relações na Universidade:

● **Ter amigos na faculdade auxilia nas demandas acadêmicas**

No início da graduação, é normal surgirem dúvidas em relação às matérias, às datas do calendário acadêmico, etc. Esse vínculo inicial com os colegas facilita essa adaptação.

● **Interagir é parte indispensável de trabalhar em grupo**

Sabemos que a demanda de atividades em grupo é bem alta, logo, é preciso que haja interação entre os colegas de turma, e esse entrosamento facilita na hora de executar a avaliação.

● **Estabelecer conexões contribui para evoluir na graduação**

Amigos que estão no mesmo barco tornam a jornada mais leve, fica mais fácil para encarar desafios, vencer as dificuldades e chegar ao objetivo final: se formar.

Agora que você já sabe a importância desse vínculo, abaixo temos algumas sugestões de como você pode começar:

- Faça algo que você goste dentro de um grupo
- Participe de rodas de conversa
- Opte por momentos coletivos
- Participe dos eventos e das festas de integração
- Faça parte dos grupos de estudos



Sono

Natália Mota

Sabe aquela sabedoria popular que muitas mães e avós aconselham: “vai dormir que amanhã você vai se sentir melhor para decidir o que fazer?” Elas estavam muito certas! O sono e o sonhar tem tudo a ver com regulação emocional.



Não apenas as nossas emoções vivenciadas no cotidiano afetam a quantidade, a qualidade e as características do nosso sono, como o próprio ciclo do sono **influencia a forma como regulamos nossas emoções no dia seguinte**. É como se fosse um ciclo virtuoso, quanto melhor eu durmo, melhor eu reajo às situações estressantes do dia a dia, melhor eu durmo no dia seguinte.

Mas, o sono também tem um papel muito importante no aprendizado. O estado do sono parece passivo, mas para nosso cérebro o sono é um estado complexo cheio de fases que permitem experiências das mais diversas, desde um relaxamento profundo até a simulação em sonhos de situações prováveis no dia a dia.



Estudos aprofundados de neurobiologia do sono já demonstraram como essas etapas contribuem para a reapresentação de memórias durante o sono, permitindo equilíbrio na formação e manutenção de sinapses (ligação entre neurônios), o que permite a reorganização daquilo que aprendemos durante o dia. É um grande simulador de situações prováveis no futuro próximo.

Assim como todos os hábitos, **dormir também depende de como estamos acostumados a uma rotina previsível**, mantendo horários constantes e hábitos saudáveis antes de dormir. Sempre que possível, adote medidas de higiene de sono, como manter um horário estável para ir dormir e para despertar, evitar luz artificial nos olhos (que vem de telas dos celulares, computadores) antes de dormir, fazer uma rotina relaxante todos os dias que puder para embalar seu sono (como tomar um banho relaxante, meditar, fazer uma leitura agradável, etc.).

Uso de telas

Isabela Melca

O uso de dispositivos digitais e das mídias sociais estão cada vez mais presentes na nossa vida. Aproximadamente 5.03 bilhões de pessoas no mundo usam a internet, o que representa 63.1% da população mundial. Sua taxa de crescimento é de 4% ao ano, representando 180 milhões de novos usuários ao ano 1. As tecnologias digitais são meios populares de troca, comunicação e de acesso à informação. Hoje muitos empregos requerem o uso de dispositivos. A exposição aos aparelhos digitais e mídias sociais nos levam a questionar acerca dos benefícios e riscos da utilização das tecnologias.



Segundo especialistas o tempo de tela se modifica com a idade devido a problemas que esta exposição pode ocasionar. Um adulto não deve passar de 4 a 5 horas por dia, porém é fundamental que durante esse período se tire de 20. 30 minutos para descansar os olhos. Eis alguns efeitos negativos do uso excessivo de tela para adultos:

- **Depressão** – Estudos mostram que mais de 4 horas por dia favorece o risco de quadros depressivos.
- **Insônia e piora na qualidade do Sono** – o uso dos dispositivos tecnológicos estimulam o sistema nervoso central, causando atraso no sono e curta duração do sono. Além disso, a luz azul emitida pelas telas suprime a liberação de melatonina, reduzindo assim a duração do sono
- **Olho seco, visão turva, tensão ocular e dores de cabeça** - Muito tempo gasto olhando para telas pode causar fadiga ou desconforto em seus olhos, bem como visão esmaecida.

- **Dependência de Internet** – a necessidade de estar em contato com smartphones e mídias sociais, usar estes para melhorar ou modificar seu humor e apresentar sintomas de abstinência quando eles não conseguem acessar seus telefones ou aplicativos. Esse comportamento causa prejuízo social, ocupacional e econômico. Dores musculares e lesões por esforço repetitivo.
- **Alterações cognitivas** – o uso excessivo das tecnologias leva a piora no desempenho cognitivo.
- **Sedentarismo** - Um estilo de vida sedentário está diretamente ligado a um risco aumentado de obesidade e outros problemas de saúde física como dislipidemia, diabetes mellitus.



Eis algumas dicas para evitar o uso excessivo de tela :

- Desative notificações
- Defina um tempo para uso dos dispositivos
- Não leve o telefone para cama
- Cuidado com o tempo dedicado nos dispositivos, se eles causam prejuízo a sua rotina, alteram seu sono, humor ou comportamento talvez seja necessário procurar ajuda especializada.

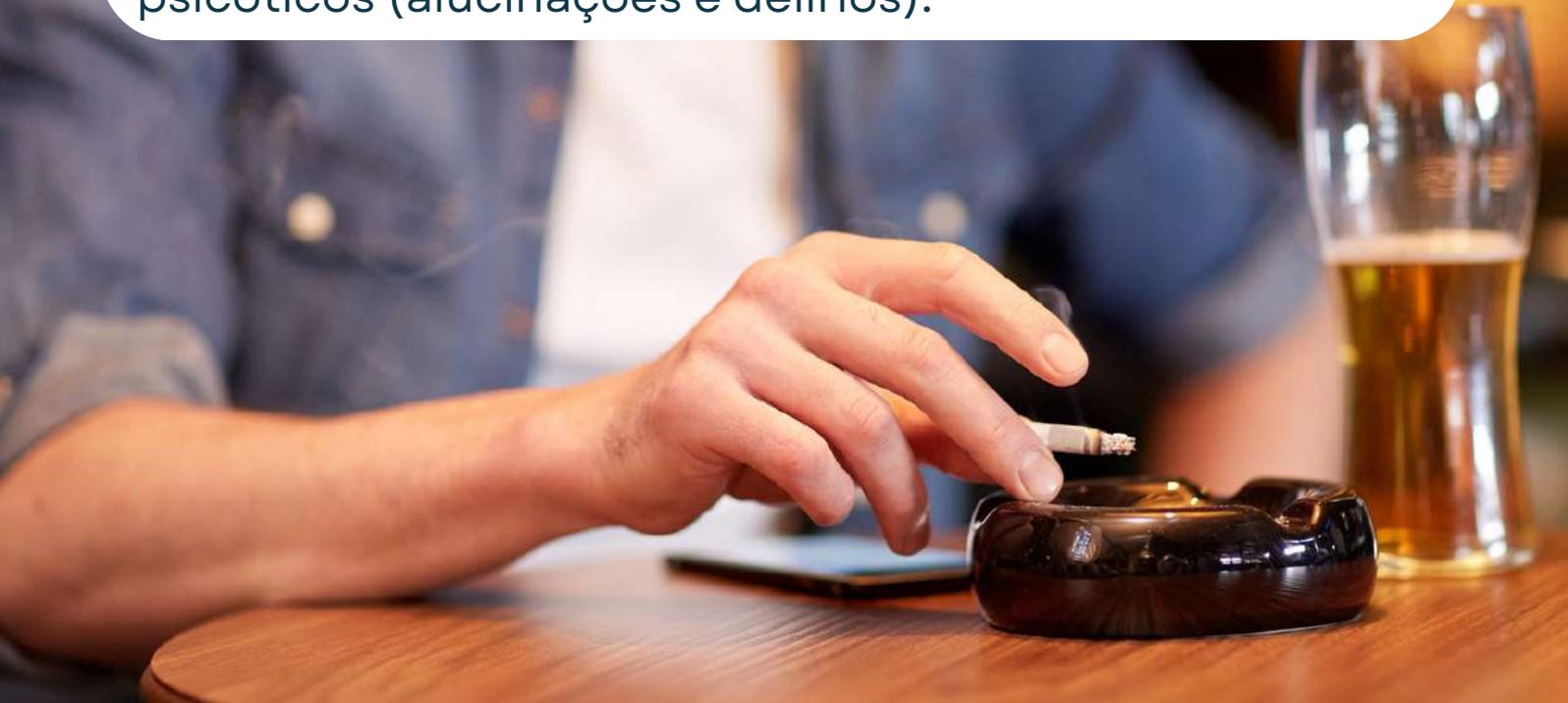


As tecnologias são instrumentos que podem e devem ser utilizados de maneira criativa ajudando no trabalho e para lazer e não como recursos preenchedores de tempo, tédio, ócio e afetividade.

Uso de Substâncias

Carolina Ferreira da Costa

As substâncias que alteram nossa atividade mental e comportamento podem causar problemas independente de configurarem dependência ou transtorno grave. Entre esses problemas, podem estar a piora do sofrimento emocional já existente ou o aparecimento de novos sintomas como alteração do sono, sintomas depressivos, crises de ansiedade, chegando a sintomas mais extremos como sintomas psicóticos (alucinações e delírios).



Tais sintomas podem aparecer ou piorar durante a intoxicação ou no dia seguinte ao uso. Em caso de uso crônico, ocorre adaptação no funcionamento dos neurônios, que pode gerar sintomas de tolerância aos efeitos da substância e sintomas de abstinência mais graves. Particularmente, os sintomas mentais e comportamentais podem durar até um mês após o último uso, **piorando significativamente a qualidade de vida e o rendimento acadêmico.**

Durante a vida na graduação, podemos ser expostos a muitos tipos de substâncias durante encontros, festas, comemorações e a melhor forma de se cuidar é se informando em fontes confiáveis. Neste manual, focamos no uso de álcool e nicotina por serem as substâncias mais consumidas e de maior disponibilidade em nossa sociedade. Na próxima página você poderá conferir informações importantes para proteger sua saúde física e mental das consequências diretas ou indiretas.

Não há consumo de álcool que seja ausente de risco, porém há como reduzi-lo seguindo algumas orientações. O uso de álcool em excesso até em uma única ocasião está relacionado a aumento do risco de violência física, psicológica e sexual, além de acidentes. Considerando a concentração de álcool de cada bebida, o volume em mililitros para uma dose-padrão (10g de álcool puro) vai variar conforme o tipo de bebida. Sendo assim, a dose-padrão para cerveja (teor 4%) costuma ser 330ml, para o vinho (teor 12%), 100ml e para destilados (teor 40%), 30ml. Por isso, a Organização Mundial de Saúde recomenda um limite de doses para uma beber de baixo risco:

Mulheres:

até 4 doses-padrão de álcool ao longo de 2 horas.

Homens:

até 5 doses-padrão de álcool ao longo de 2 horas.



- Alternar a bebida alcoólica com bebidas não alcoólicas, evitando a desidratação que o álcool provoca, além de diluir a concentração de álcool no sangue.
- Consumir alimentos antes e durante o uso, para o retardo da absorção do álcool pelo estômago.
- Não dirigir ou operar máquinas.
- Ao longo da semana, ter dias em que não se use bebida alcoólica para reduzir o risco de câncer.
- Bebidas energéticas devem ser evitadas, pois geram a falsa impressão de menor intoxicação alcoólica e ao aumento de eventos como arritmia cardíaca e desidratação.
- O consumo de qualquer quantidade de álcool não é recomendado em caso de gravidez, presença de doenças do fígado ou outras doenças graves, necessidade de usar medicação continuamente ou durante o tratamento para questões importantes de saúde (ex. uso de antibiótico por sete dias).

A nicotina se disfarça em vários produtos como cigarro convencional (branco), cigarro de palha, charuto, narguilé e, mais recentemente, cigarro eletrônico, também chamado de vape. No século passado, os produtos de nicotina foram responsáveis por cerca de 100 milhões de mortes. Após as indústrias do tabaco serem intimadas judicialmente a divulgar seus documentos internos, ficou comprovado que já se sabia **há muito tempo** que a nicotina causava dependência e que estava relacionada a doenças graves como câncer, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, além de redução importante da expectativa de vida. Sabiam, inclusive, que a fumaça contaminava o ambiente e prejudicava aqueles que não fumavam. Porém, até a condenação pela justiça americana, a estratégia era produzir pesquisas pseudo-científicas para desinformação e manter seus consumidores.



São mais de cinquenta doenças relacionadas aos produtos, porém, antes destas aparecerem, **a nicotina afeta a saúde mental.**

Isso ocorre através do aumento do estresse, ansiedade e irritabilidade quando o nível de nicotina reduz no organismo, gerando a síndrome de abstinência.

Tal fato mantém o consumidor comprando o produto já que obtém “alívio” ao repor os níveis da nicotina. Com isso, muitos usuários tem a **falsa percepção de que fumar acalma.** Ao mantermos o tabagismo, aumenta-se o risco de se desenvolver depressão e ansiedade ao longo da vida. Além da piora da saúde mental, as substâncias envolvidas e a própria nicotina reduzem o efeito de medicações diversas, sendo necessário tomar maiores doses para a obtenção do mesmo efeito. Os custos para a sociedade são enormes e **parar de usar produtos de nicotina pode melhorar a saúde mental.**

O cigarro eletrônico ou vape, diferente do que divulgam, não é composto por vapor d'água.

A névoa contém mais de duas mil substâncias, entre elas, propilenoglicol, metais pesados e até cafeína.

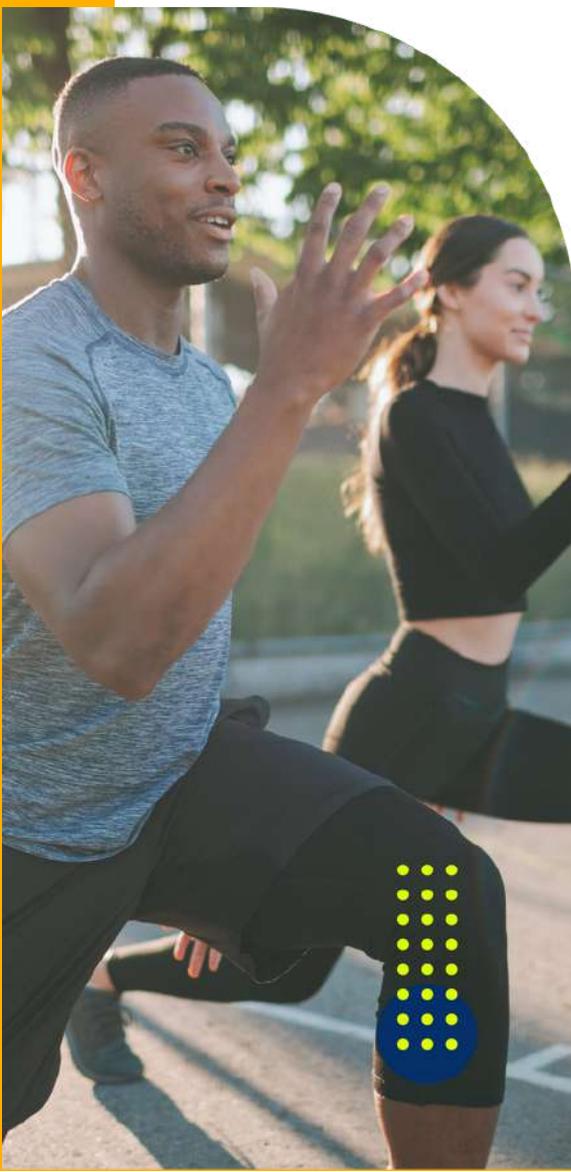
Tido como a reascensão da indústria da nicotina, mesmo nas versões que dizem ser sem nicotina, já foi demonstrada a sua presença após análise bioquímica. O cigarro eletrônico pode conter até 60mg de nicotina (comparável a 3 maços de cigarro convencional) e ser consumido mais rapidamente, gerando graves sintomas de abstinência e piora da qualidade de vida. Por esse panorama grave e pelos jovens serem os principais alvos da indústria, o cigarro eletrônico é proibido de comercialização, importação e propaganda no Brasil pela RDC 46/2009. **Nenhuma forma de consumo de nicotina é seguro e não há como consumir sem repercussão para os que convivem com quem usa.**



Este manual faz parte da pesquisa internacional

"The University Students' Lifestyle and Mental Health Study: The Unilife prospective cohort".

UniLife-  M



A pesquisa tem como principal objetivo avaliar o impacto do estilo de vida na saúde mental do estudante universitário, e já conta com a participação de **mais de 25 países!**

Saiba mais no [site](#).
Acompanhe no [Instagram](#).



Juliana Dias de Lima

Doutoranda em Saúde Mental pelo Instituto de Psiquiatria da UFRJ, Mestre em Educação Física pela UFRJ. Possui dupla graduação em Bacharelado e Licenciatura em Educação Física (EEFD-UFRJ). Atua como pesquisadora no LaNex, Laboratório de Neurociência do Exercício do IPUB - UFRJ.



Andrea Camaz Deslandes

Bolsista de produtividade CNPq. Formada em Licenciatura em Educação Física (UFRJ), Mestre e Doutora em Saúde Mental (UFRJ). Pós doutorado em Epidemiologia e Métodos Quantitativos (ENSP/FIOCRUZ). Professora adjunta do Instituto de Psiquiatria da UFRJ (IPUB/UFRJ) e do PROPSAM/UFRJ. Professora colaboradora do PPGCEE/UERJ.



Felipe Barreto Schuch

Possui graduação em licenciatura plena em educação física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (2008) e mestrado (2011) e doutorado (2015) em Ciências Médicas: Psiquiatria pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Atualmente é professor adjunto da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Coordenador do grupo de pesquisa em exercício físico e saúde mental da UFSM.



Hélio Gomes da Rocha Neto

Doutorando em Psiquiatria e Medicina, Mestre em Psiquiatria pelo PROPSAM (UFRJ), Especialista em Psicopatologia Fenomenológica pela Santa Casa de São Paulo e Preceptor Médica pelo Instituto Sirio Libanes. Formado em medicina pela UERJ e especialista em Psiquiatria pelo IPUB-UFRJ. Professor Livre na faculdade de medicina da ULisboa, e convidado na residência de Psiquiatria IPUB/UFRJ. Atua como pesquisador no LAPSO (Laboratório de Avaliação de Serviços e Qualidade de Vida em Saúde Mental), e psiquiatra clínico privado.



Maria Francista Mauro

Médica psiquiatra, doutoranda no PROPSAM, IPUB (UFRJ), membro do laboratório de pesquisa do Grupo de Obesidade e Transtornos Alimentares (GOTA), mestre em psiquiatria pelo PROPSAM.



Carlos Eduardo de Moraes

Doutorando em Saúde Mental (IPUB/UFRJ). Possui graduação em Nutrição (UNESA-RJ) e mestrado em Nutrição Humana (INJC/UFRJ). É pesquisador do Grupo de Obesidade e Transtornos Alimentares (GOTA) do IPUB/UFRJ.



Jessica dos Santos Sacramento Plácido

Doutoranda em Saúde Mental pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (IPUB - UFRJ). Mestre em Saúde Mental pelo Instituto de Psiquiatria, Universidade Federal do Rio de Janeiro (IPUB/UFRJ). Especialista em Ciências da Performance Humana (CPH/UFRJ) e formada em Educação Física pela Universidade Gama Filho (UGF). Atualmente é Pesquisadora do Laboratório de Neurociências do Exercício (LaNEx / UFRJ).



Ricardo Abílio Ramos

Graduação em Psicologia (UFRJ). Mestrado em Saúde Coletiva (IMS/UERJ). Especialização em saúde mental (ENSP/Fiocruz). Servidor da Divisão de Saúde do Estudante (DISAE/PR7/UFRJ)



Beatriz de Almeida Barros Andrade

Graduação em Psicologia em andamento (UFRJ). Bolsista PIBIC de iniciação científica. Integrante do Laboratório de Neurociências do Exercício (LaNex).



Natália Bezerra Mota

Professora substituta no Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da UFRJ, possui graduação em Medicina pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (2007), residência em Psiquiatria pela UFRN (2011), mestrado em Neurociências pelo Programa de Neurociências da UFRN (2013), doutorado em Neurociências pelo Programa de Neurociências da UFRN (2017) e pós-doutorado no mesmo programa (2020).



Isabela Azeredo Melca

Médica psiquiatra, doutoranda no PROPSAM, IPUB (UFRJ), mestre em psiquiatria pelo PROPSAM, pesquisadora do Instituto DELETE- uso consciente de tecnologia- UFRJ, professora convidada da pós-graduação em psiquiatria pela PUC- Rio



Carolina Barros Ferreira da Costa

Médica Psiquiatra, Mestre em Psiquiatria pelo PROPSAM/IPUB. Psiquiatra da UFRJ (Serviço de Psiquiatria do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho e PROJAD/IPUB)

Se você for aluno da UFRJ, conheça também o nosso **Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante**, e encontre a rede de apoio que você precisa na instituição.



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO

PROPSAM
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DA UFRJ

PR7
UFRJ

Manual da Saúde Mental: um guia para o estudante

| Encontre a Rede de Apoio que você precisa na UFRJ



Profa. Ms. Juliana Dias de Lima
Profa. Dra. Andrea Camaz Deslandes
Prof. Dr. Felipe Barreto Schuch

UniLife- 



REFERÊNCIAS

Biblioteca Virtual

Disponível [aqui](#).

Fotos e imagens

Canva. Disponível em: <https://www.canva.com/>. Acesso em: 06 de fevereiro de 2023.

Panorama UFRJ. Disponível em: <https://panorama.ufrj.br/#>. Acesso em: 06 de fevereiro de 2023.

Apoio

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

Agradecimentos

Alessandra Vasconcelos - Bolsista de iniciação científica PIBIC/UFRJ.
Beatriz Andrade - Bolsista de iniciação científica PIBIC/UFRJ.

