

SAÚDE MENTAL E INCLUSÃO COMO FATORES DE PROTEÇÃO

Data de aceite: 02/05/2024

Dilma Gomes de Aguiar Braz

Discente, Educação Especial e Inclusiva
Faculdade Alpha Caruaru

Jacqueline Kelly Silva Alves

Discente, Educação Especial e Inclusiva
Faculdade Alpha Caruaru

Simone Maria Lima da Silva

Discente, Educação Especial e Inclusiva
Faculdade Alpha Caruaru

Verônica Delfina de Oliveira

Discente, Educação Especial e Inclusiva
Faculdade Alpha Caruaru

RESUMO: O artigo aborda o aumento dos distúrbios da saúde mental, focando na ansiedade como resposta emocional caracterizada por preocupações excessivas. A ansiedade, quando persistente, pode se tornar um transtorno, afetando pensamentos, comportamentos e bem-estar emocional, manifestando-se em problemas físicos. O estudo “Saúde Mental e Inclusão como Fatores de Proteção,” analisa a interferência da ansiedade na vida profissional e emocional. Objetiva investigar o papel dos órgãos públicos na prevenção de problemas de saúde mental, identificando

estratégias para aliviar sintomas e promover conscientização. A pesquisa envolve entrevista semiestruturada com uma jovem ansiosa, destaca a influência significativa da ansiedade e a importância de exercícios físicos. Concluem ressaltando a necessidade de conscientização, compreensão e apoio para construir uma sociedade empática diante dos desafios emocionais crescentes.

PALAVRAS-CHAVE: Inclusão. Saúde Mental. Sociedade.

INTRODUÇÃO

Atualmente é possível notar um acréscimo considerável dos distúrbios de saúde mental, e esta abordagem visa enriquecer a formação de uma sociedade mais informada e compassiva diante dos desafios mentais, reconhecendo a importância equiparada da saúde mental em relação à física. A saúde mental, muitas vezes subestimada por sua natureza «invisível», contrasta com as limitações físicas evidentes. Essa falta de visibilidade pode gerar expectativas irrealistas sobre seu funcionamento e estratégias de

enfrentamento, levando a dúvidas sobre o real impacto da dor e até questionamentos sobre a própria adequação ao lidar com esse sofrimento.

É imperativo entender a complexidade da saúde mental, reconhecer a necessidade de cuidado e atenção, buscando reduzir o estigma e ampliar a compreensão dessas condições complexas. De acordo com JUNIOR (2021, p.6) é importante compreender nossas limitações, promovendo uma cultura de generosidade e tolerância. Na inclusão social, crenças sociais podem complicar a busca por tratamentos. A psicologia sugere aceitar as emoções, desenvolvendo hábitos para o bem-estar. A inclusão social assegura direitos, oportunidades e recursos a todos, independentemente de características pessoais. (CAMARGO; MAGALHÃES, 2020)

Importante ressaltar como uma pessoa que enfrenta transtorno de ansiedade se sente quando não recebe o diagnóstico adequado ou o acompanhamento necessário. Assim, na elaboração deste artigo, a pessoa que se disponibilizou voluntariamente para a pesquisa traz questionamentos e reflexões cruciais para uma sociedade mais igualitária.

Durante a entrevista, a jovem estava tranquila e expressou-se de maneira clara e objetiva. Isso é notável, já que nem sempre, devido aos tabus sociais voltados para a temática, não se sente suficientemente à vontade para discutir o assunto. A ansiedade, sendo uma resposta natural do corpo a situações de perigo, estresse ou desafio, em alguns casos, pode se tornar desproporcional, crônica e afetar negativamente a qualidade de vida.

METODOLOGIA

O presente artigo adota uma abordagem metodológica qualitativa com caráter descritivo, embasada em pesquisa bibliográfica, e tem como foco o tema “Saúde Mental e Inclusão como Fatores de Proteção”. Essa escolha metodológica é motivada pelo significativo aumento no número de pessoas afetadas por ansiedade. A pesquisa foi conduzida por meio de uma entrevista semiestruturada com uma jovem de 20 anos que enfrenta crises de ansiedade.

Durante o processo de entrevista, tratamos o tema com extrema cautela, respeitando os limites da pessoa entrevistada. Evitamos pressioná-la por informações com as quais não se sentisse confortável compartilhar, uma vez que compreendemos que entender e apoiar pessoas com ansiedade requer sensibilidade, empatia e acolhimento.

RESULTADO

Abordamos a seguir, a entrevista com a jovem sobre sua experiência com ansiedade, explorando sete aspectos de saúde mental e inclusão como fatores de proteção, seguido pela análise dos dados coletados.

1. Como você descreveria a relação entre sua saúde mental e o equilíbrio emocional em seu cotidiano, e de que maneira esses aspectos influenciam sua qualidade de vida?

R= O enfrentamento da ansiedade frequentemente se revela desafiador, impactando significativamente no meu cotidiano, como estudos, trabalho e relacionamentos interpessoais.

2. Há algo específico relacionado à ansiedade que você gostaria que as pessoas compreendessem ou soubessem?

R= Gostaria que as pessoas compreendessem que não é fácil conviver com preocupações e pensamentos negativos e que lidar com o desequilíbrio na saúde mental ligado à ansiedade é difícil, especialmente para quem não vivencia a condição, que pode erroneamente interpretar como simples estresse. É muito importante que aqueles que não enfrentam problemas de saúde mental compreendam e apoiem, em vez de criticarem, aqueles que vivenciam essas condições.

3. Você já buscou apoio para enfrentar esses sentimentos?

R= Não ainda, mas tenho a intenção de fazê-lo.

4. Qual é a extensão do impacto da ansiedade na sua vida profissional?

R= Manter o foco torna-se incrivelmente desafiador em determinados momentos, prejudicando o desempenho profissional. É necessário um esforço adicional para realizar as tarefas cotidianas que uma pessoa sem ansiedade executa com mais facilidade.

5. Você encontrou estratégias ou atividades que ajudem a aliviar seus sintomas?

R= Certamente, o vôlei, por exemplo, exerceu um impacto significativo em minha vida. Ao praticá-lo, consigo deixar de lado minhas preocupações e me entregar totalmente à atividade. Percebemos na resposta da entrevistada que as atividades físicas oferecem uma maneira saudável de canalizar a energia acumulada devido à ansiedade.

6. Houve algo em particular que desencadeou esse sentimento?

R= Acredito que alguns traumas do passado de fato contribuíram para intensificar esse sentimento. No entanto, não estou aberta a relatar quais foram, pois é uma hipótese, uma vez que ainda não busquei terapias.

7. Existe algo em particular que gostaria de compartilhar sobre o que está passando?

R= Não.

Evidenciada na entrevista, que a ausência de saúde mental, afeta diretamente o desempenho no âmbito pessoal e social. De acordo com LOPES, SANTOS (2018, p.3) o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) se define por sintomas ansiosos persistentes

que impactam uma ampla gama de comportamentos em diversas situações cotidianas. O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é marcado por sintomas ansiosos persistentes que impactam diversos comportamentos do paciente. Diante desse panorama, é necessário um esforço adicional no ambiente de trabalho para lidar eficazmente com as responsabilidades, evitando que a ansiedade comprometa ainda mais sua vida em todos os aspectos.

Segundo os autores (NUNES, SOARES, SARMENTO, et al., 2020, p.169) a inserção na comunidade é um desafio para quem enfrenta distúrbios mentais, gerando estigma e isolamento, lidar com sentimentos pouco compreendidos pela sociedade, bem como pela própria pessoa que sofre com a ansiedade, configura-se como um desafio considerável.

Um excelente meio para inserção social do sujeito é exercícios físicos, como afirma ARAUJO, (2006) ocorre que a prática regular deles, pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental". Eles também são uma forma gentil de introduzir a pessoa que possui esses transtornos no meio social trazendo para elas a sensação de utilidade e proteção em grupos.

É essencial acolher e ouvir com respeito e atenção, praticando uma escuta empática ao se comunicar com pessoas em sofrimento mental (JUNIOR (2006). Reconhecer a necessidade de ajuda especializada é o primeiro passo corajoso em direção à recuperação na ansiedade, e profissionais de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras, desempenham papel crucial nesse processo. Citando NUNES, SOARES, SARMENTO et al. (2020, p.168), o acolhimento é uma prática de saúde que estabelece vínculos e laços afetivos, sendo referência para o cuidado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os fundamentos desta pesquisa foram respaldados, uma vez que, conforme seus resultados, os distúrbios de saúde mental, como a ansiedade, exercem um impacto significativo na qualidade de vida emocional e profissional das pessoas afetadas. Destaca-se a importância de promover a conscientização e adotar uma postura acolhedora diante de indivíduos que enfrentam desafios mentais, privilegiando a escuta com respeito e atenção.

A Rede de Atenção Psicossocial, que presta atendimento à população na área de saúde mental é composta, entre outras, pelas seguintes unidades: Unidade Básica de Saúde (UBS), Sistema de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) que são destinados ao atendimento de pessoas com sofrimento mental grave, incluindo aquele decorrente do uso de álcool e outras drogas, seja em situações de crise ou nos processos de reabilitação psicossocial, oferecendo atendimento à população, realizando o acompanhamento clínico e a reinserção social dos usuários pelo acesso ao trabalho, lazer, exercício dos direitos civis e fortalecimento dos laços familiares e comunitários.

Portanto, este estudo proporciona uma compreensão aprofundada da interseção entre saúde mental e inclusão social. Salienta-se a urgência de conscientização, compreensão e apoio para moldar uma sociedade mais empática e informada, onde o cuidado com a saúde mental seja prioritário. Num mundo confrontado por crescentes desafios emocionais, é imperativo unir esforços na promoção do bem-estar mental e da inclusão, contribuindo para a construção de um ambiente mais acolhedor para todos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de. MELLO Marco Túlio de. LEITE José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. São Paulo. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/fj/rbp/afLhMjCxYwyzQLDYWFYNBCs/#> Acesso em: 27/11/2023 23h 12min.

BRAZ, Dilma Gomes de Aguiar. ALVES, Jacqueline Kelly Silva. SILVA, Risonete rodrigues da. Et al. **Educação Inclusiva: Formação e Atuação em Pauta** /Rayssa Feitoza Felix dos Santos (organizadora). – Formiga (MG): Editora MultiAtual, 2022. p.44-64. Disponível em: <https://www.editoramultiatual.com.br/2022/04/educacao-inclusiva-formacao-e-atuacao.html#:~:text=Descri%C3%A7%C3%A3o%3A%20Ao%20refletirmos%20sobre%20o,como%20reflexo%20da%20exclus%C3%A3o%20social.> Acesso em: 19/11/23. 21h 42min.

CAMARGO, de Alberto José. MAGALHÕES, Naira. Do que estamos falando quando falamos de ANSIEDADE, DEPRESSÃO e outros problemas emocionais. Ed. 2ª. São Paulo. Editora Vestígio, 2020. p.1-320.

JÚNIOR, João Chrysostomo de Resende. JÚNIOR, Valter Carvalho de Andrade. **BOAS PRÁTICAS EM SAÚDE MENTAL**. Lavras/MG, 2021. Disponível em: <https://ufla.br/images/arquivos/2021/CartilhaSaudeMentalUFLA.pdf> acesso em: 15/11/2023. 22h 44min.

LOPES KCSP, SANTOS WL. Transtorno de ansiedade. Rev Inic Cient Ext. 2018; 1(1): 45-50. Disponível em: <file:///C:/Users/Braul/Downloads/marquessm,+RV+45-50.pdf> Acesso em: 27/11/2023 22h 46min.

NUNES, Lucielma Shyela de Leal. SOARES, Antônia Rodrigues de Sousa. SARMENTO, Raiane Gomes. Et al. **SAÚDE MENTAL E INCLUSÃO SOCIAL: DISCURSOS DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE UM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL**. Joao Pessoa, v.20 p.166-180. 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Braul/Downloads/ARTIGO%20SOBRE%20SA%3%9ADE%20E%20INCLUS%3%83O%20SOCIAL%20DISCURSOS%20DE%20PROFISSIONAIS%20DE%20UM%20CENTRO%20DE%20ATEN%C3%87%C3%83O%20ESPECIAL.pdf> Acesso em: 27/11/2023. 22h 24min.

OLIVEIRA, Karina Marques Ferreira de; SANTOS, José Wellington dos. TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA EM ADULTOS – UMA VISÃO PSICANALÍTICA. Revista Científica Eletrônica de Psicologia. 33ª Ed. Garça-SP: FAEF, v. 33, n. 01, p. 33-46, 2019.

Wasko, J. (2023, 19 de abril). “A saúde mental está baseada em certo grau de tensão: tensão entre aquilo que já se alcançou e aquilo que ainda se deveria alcançar, ou o hiato entre o que se é e o que se deveria ser” – Viktor Frankl. **Estratégia Vestibulares**. Recuperado de <https://vestibulares.estrategia.com/portal/materias/redacao/11-citacoes-sobre-saude-mental-para-usar-na-redacao/#%E2%80%9CA-saude-mental-esta-baseada-em-certo-grau-de-tensao-tensao-entre-aquilo-que-ja-se-alcançou-e-aquilo-que-ainda-se-deveria-alcançar-ou-o-hiato-entre-o-que-se-e-e-o-que-se-deveria-ser%E2%80%9D-%E2%80%93Viktor-Frankl> [Acessado em 26 de novembro de 2023, às 11:30].