



Mental Health
Collaborative



Fundamentos de saúde mental para Para pais e cuidadores

8 de maio de 2023
19h00-20h30

Adaptado do programa Go-To Educator :
Dr. Stan Kutcher MD, FRCPC, FCAHS
& Dr. Yifeng Wei, MA, PhD
MentalhealthLiteracy.org

Copyright © 2023 Mental Health Collaborative, Inc.

Os materiais não podem ser reproduzidos ou
usados para quaisquer outros fins que não sejam
por contrato



Mental Health
Collaborative

Conheça Nossos Treinadores



Denise Hildreth
PhD, LICSW



Elizabeth Schuster
MA, Aconselhamento Psicológico



Objetivos:

Você vai aprender

- ❖ estratégias para incluir a saúde mental como parte essencial da criação dos filhos
- ❖ como identificar quando os entes queridos precisam de apoio para a saúde mental
- ❖ como e onde obter suporte profissional
- ❖ estratégias de autocuidado para si e para os entes queridos e muito mais!



Mental Health
Collaborative

Quem precisa de MHL(Alfabetização em Saúde Mental)? Vamos fazer uma enquete

Todos podem se beneficiar da alfabetização em saúde mental



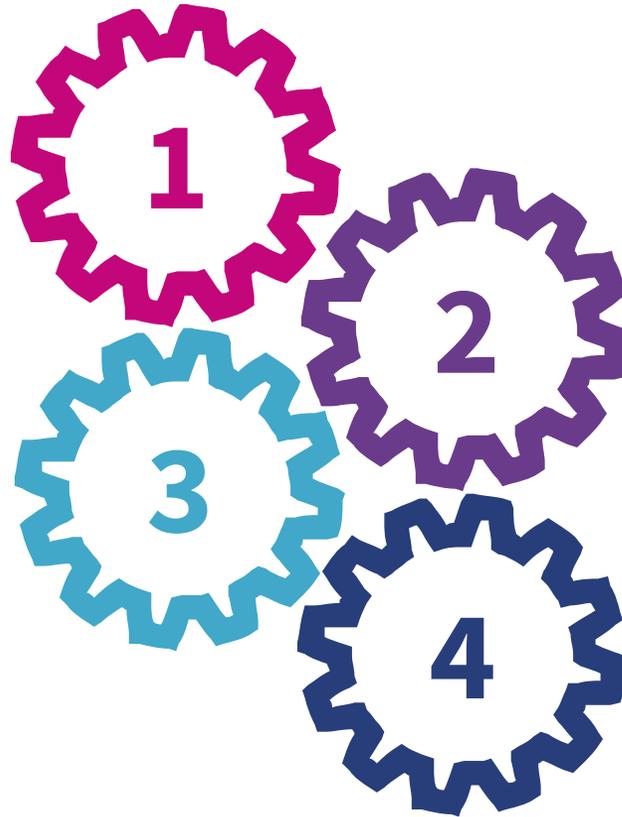
O que é Alfabetização em Saúde Mental?



Alfabetização em saúde mental: os 4 componentes

Diminuir o estigma

**Compreender como
obter e manter uma
boa saúde mental**



**Compreender e
identificar doenças
mentais e seus
tratamentos**

**Aumentar a eficácia da busca
de ajuda**



Diagnóstico precoce e tratamento de doenças mentais são críticos

Você sabia?

75%

das doenças mentais começam aos
25 anos

8-11anos

é o atraso médio entre o início dos
sintomas e a intervenção

porque é há um atraso?

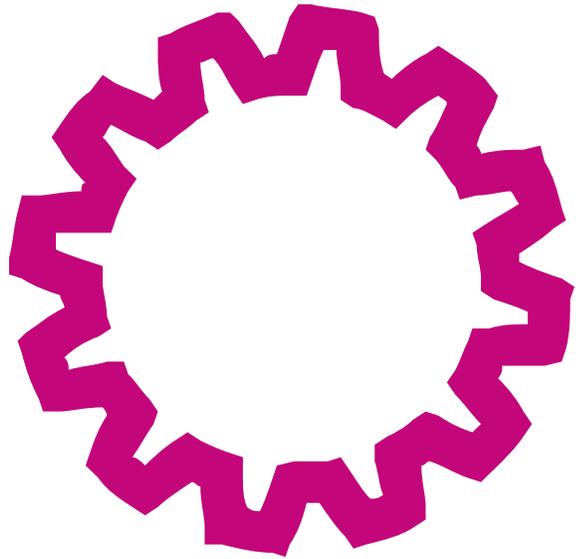
**stigma e medo
de ser julgado**

**falta de
conhecimento**

**falta de acesso
ao atendimento**



Mental Health
Collaborative



Diminuição do Estigma



Falar sobre saúde mental pode ser confuso

**TANTOS
TERMOS**





Sem falar que... os termos são mal utilizados

“Eu sou tão TOC!”

**“Pare de agir como um
psicótico!”**

“Ela é tão anoréxica...”

**“Você é mal-humorado... Você é
bipolar?”**

“Ele é tão bipolar!”

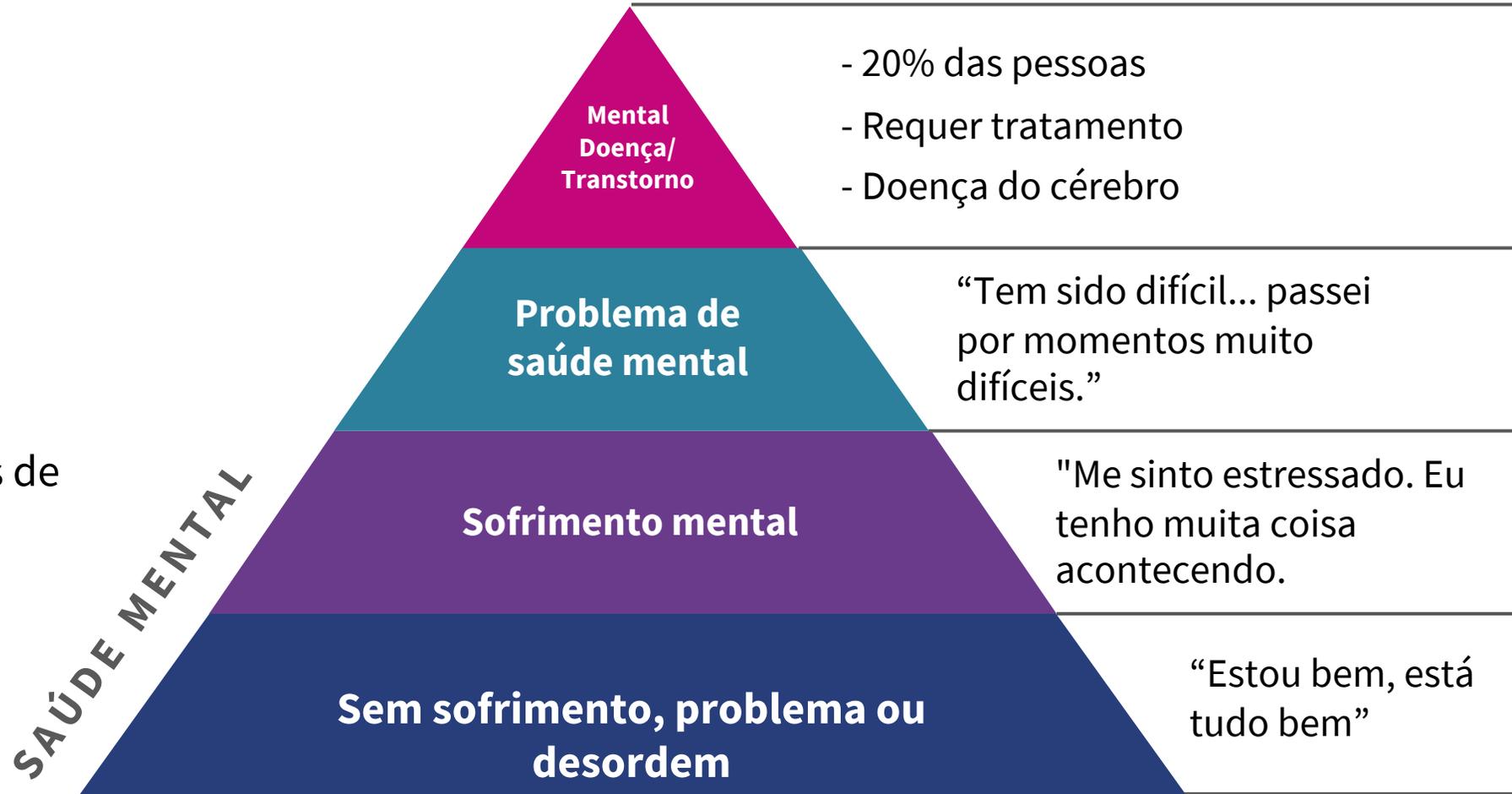
**“Não consigo me concentrar
hoje.
Eu sou tão TDAH.”**



A Pirâmide de Alfabetização em Saúde Mental

o que essas palavras significam?

A inter-relação dos estados de saúde mental





Como posso saber se isso é uma doença mental?

Doença Mental vs. Problemas de Saúde Mental ou Angústia Mental

**Sinais versus sintomas
de doença mental**

**Isso está
atrapalhando a
escola/trabalho/
Relacionamentos?**

Duração de tempo

**Fatores
Culturais**

**Álcool/
Uso Indevido
de Drogas**

**Histórico
familiar**



O Papel do Nosso Meio Ambiente

Fatores sociais e ambientais podem melhorar ou desafiar a saúde mental

COVID-19

mundo da incerteza

*Preconceito e
discriminação*

**Outros fatores de stress:
Família, Trabalho,
Comunidade, etc.**

“Estamos todos na mesma tempestade, mas não estamos no mesmo barco.” -Damian Barr



Mental Health
Collaborative

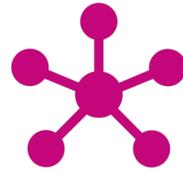
Auto-reflexão

O pano de fundo que informa como vemos a
saúde mental e a doença mental



Família

Experiências, pontos
de vista, preconceitos



Cultura

Raça, etnia, religião, país de
origem, status de imigração,
outros aspectos de identidade



Experiências pessoais

Com o sistema de saúde
mental e com a procura de
ajuda

Questões para reflexão: Como esses fatores influenciaram a maneira como você pensa e fala sobre saúde mental e doença mental? Como eles influenciaram seu comportamento como pai/mãe e as maneiras como você aborda os tópicos de saúde mental com sua família/comunidade?



Vamos pensar nisso....

Pense em 2 palavras que vêm à mente quando digo:

**Pessoa com
doença
mental**



	Doença Mental - Esquizofrenia	Doença Física - Diabetes
Órgão	Cérebro	pâncreas
desequilíbrio hormonal	Dopamina, glutamato e serotonina	Insulina
Descrição – médica	A esquizofrenia é caracterizada por delírios, alucinações, fala e comportamento desorganizados e outros sintomas que causam disfunção social ou ocupacional.	Diabetes é ter um nível de glicose no sangue maior ou igual a 126 miligramas por decilitro (mg/dL) após um jejum de oito horas.
Descrição – amigos	Louco, fraco, ouvindo vozes, violento	Resiliente, normal, não pode comer açúcar



Mental Health
Collaborative

Estigma

**Viver com o estigma
é pior do que viver
com a própria
doença mental**

**O estigma alimenta
a discriminação**

**Todos nós
precisamos nos
levantar contra o
estigma**

**O estigma é uma barreira
e desencoraja as pessoas
de obter a ajuda
eles precisam**

**Estigma usa rótulos
negativos para
identificar uma
pessoa que vive com
doença mental**

**O estigma é sobre
desrespeito e
mantém a doença
mental escondida**



Alguns mitos e verdades sobre a doença mental

A maioria das pessoas com doenças mentais responde bem ao tratamento e vive uma vida plena e saudável.

Pessoas com doença mental são mais propensas a serem VÍTIMAS de violência.



Principais conclusões

75%

dos casos de doença
mental ao longo da vida
começam pela idade **25**

20%

porcentagem da população é
afetada por doenças mentais

8-11anos

É o atraso médio entre o início
dos sintomas e a intervenção

**A maioria das pessoas
experimenta bons
resultados com o
tratamento**

**Identificação e
tratamento precoces
são essenciais**

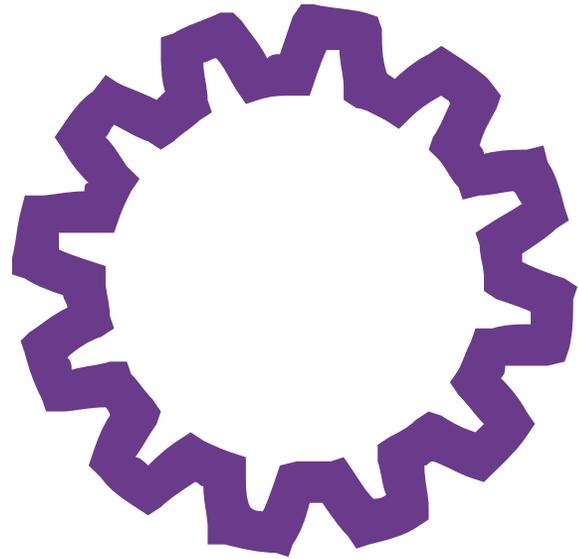
**Nossa linguagem
importa!**

**Reduzir o
estigma é
importante!**

Quais são as causas da Doença mental?



Mental Health
Collaborative



Compreender e identificar doenças mentais e seus tratamentos



Mental Health
Collaborative

Vamos falar sobre





Mental Health
Collaborative

Estresse: não necessariamente o inimigo





É estresse ou ansiedade?

ESTRESSE

Geralmente é uma resposta a uma causa que causa stress externa.

Vai embora assim que a situação for resolvida.

Pode ser estresse positivo ou negativo.

Impulsiona o aprendizado, a adaptação e a resiliência/crescimento.

AMBOS

AMBOS O ESTRESSE E A ANSIEDADE PODEM AFETAR SUA MENTE E SEU CORPO.

Ambos podem ser desconfortáveis.

Você pode ter sintomas como:

Preocupação excessiva, mal-estar, tensão, dor física, problemas de sono ou apetite.

ANSIEDADE

Geralmente envolve um sentimento persistente de apreensão ou pavor que não desaparece.

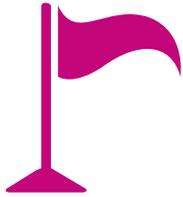
Interfere no funcionamento.

É constante, mesmo que não haja ameaça imediata ou gatilho.

Leva à abstinência e evitação.



Quais são algumas das coisas para procurar com ansiedade?



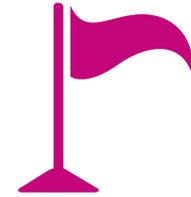
Sinais emocionais

Preocupação excessiva com muitas coisas, tenso, “em guarda”, falta de interesse pelas coisas, medos excessivos



sinais verbais

Falando sobre: preocupação, sentir-se envergonhado ou humilhado, relatar dificuldade de concentração ou não conseguir se concentrar



Sinais

comportamentais

Isolamento, não querer ir a certos lugares ou sair, ataques de pânico, sintomas físicos que não têm outra explicação, abstinência, inquietação/agitação, fadiga, insônia, problemas estomacais, dores, uso de substâncias



Resultados de transtornos de ansiedade não tratados

- Transtornos por uso de substâncias ou uso indevido de substâncias (álcool, nicotina)
- Deficiência funcional: social, vocacional, etc.
- Depressão
- O tratamento eficaz dos Transtornos de Ansiedade é um exemplo de prevenção secundária





O que fazer se você estiver preocupado com alguém que você ama que tenha ansiedade

Ajude-os a se conectar com um profissional de saúde mental para avaliação e tratamento baseado em evidências (terapia e possivelmente medicação).

Ajude-os a “Nomeá-lo para domá-lo”, identificar e falar sobre a(s) causa(s) de sua ansiedade.

Ajude-os a resolver problemas. O que eles podem controlar e como podem criar estratégias para reduzir a ansiedade?

Ajude-os a desafiar pensamento distorcido, compartimentando.

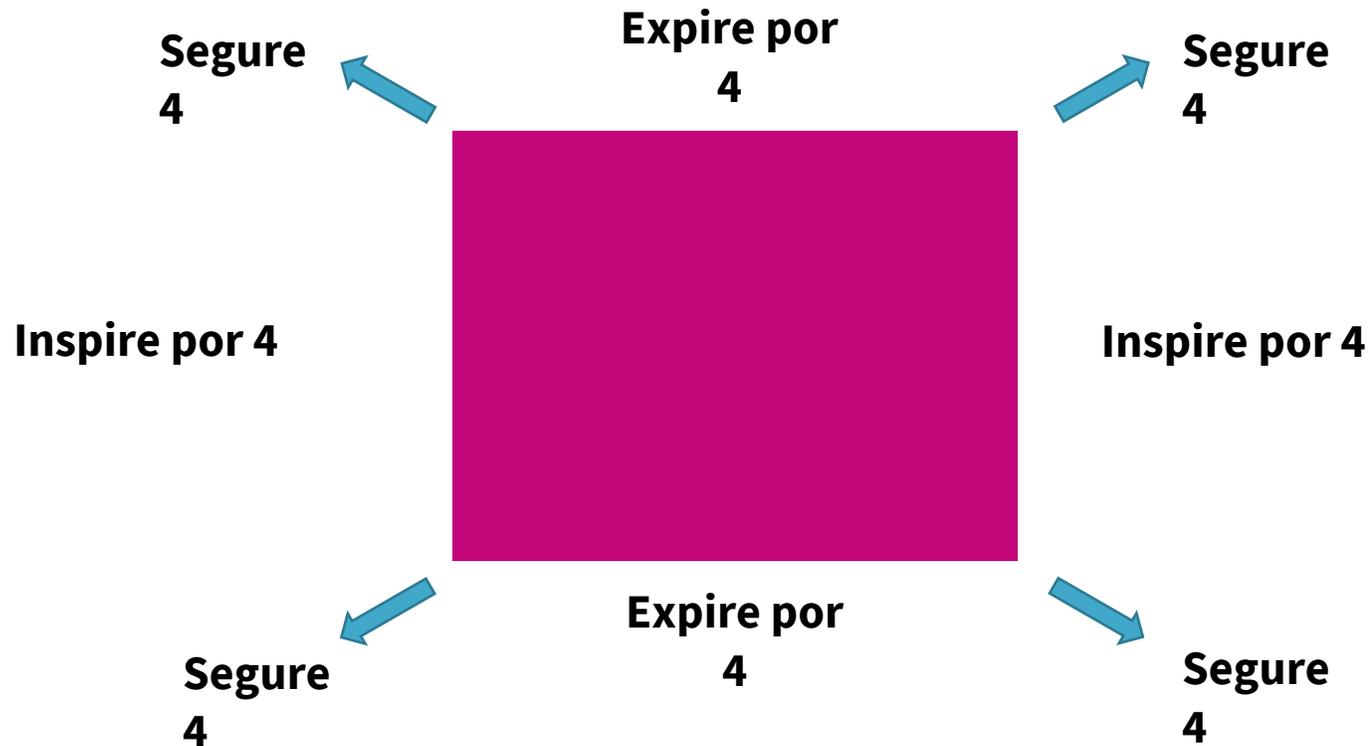
Ajude-os a dar um passo de cada vez / dividir as coisas que estão causando ansiedade em partes mais gerenciáveis.

Ajude-os a aprender e praticar técnicas de alívio de estresse/ansiedade: respiração, atenção plena e aterramento.



Respiração de caixa

Se possível, sente-se e feche os olhos. Visualize uma caixa com 4 lados iguais.





Mental Health
Collaborative



Emoções e humores

O que estou sentindo por dentro?

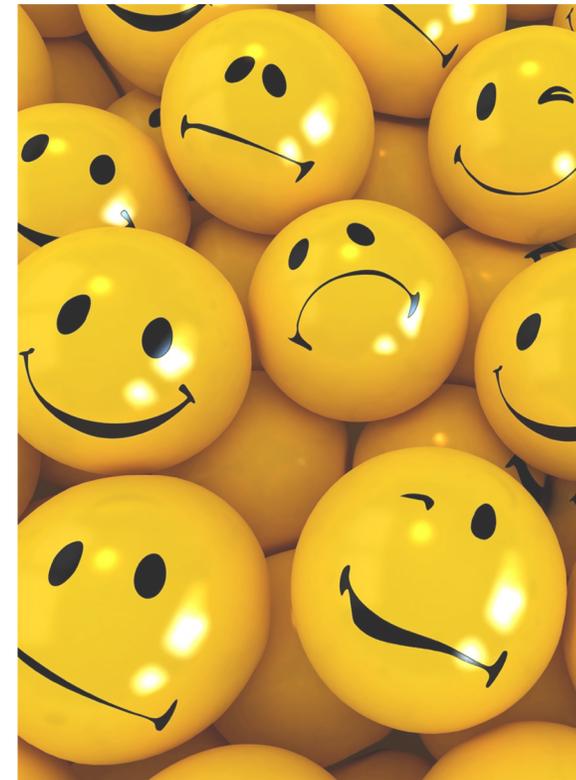


A maioria dos sintomas de “humor” são normais

A vida cotidiana dá origem a numerosos estados emocionais negativos e positivos.

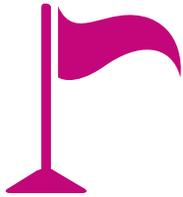
Emoções negativas como tristeza, infelicidade, frustração, desapontamento, desmoralização NÃO são depressão.

Estados emocionais positivos, como euforia, alegria e empolgação, NÃO são mania.





Quais são algumas das coisas a procurar com a depressão?



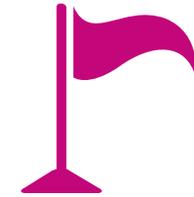
Sinais emocionais

Alterações de humor (triste/infeliz), falta de interesse em coisas normalmente apreciadas, aumento da ansiedade, irritabilidade, desesperança, inutilidade, culpa e vergonha aumentadas/inadequadas



sinais verbais

Falar sobre: querer morrer (ativa ou passivamente), sentir-se sozinho, viver sem propósito, sentir-se um fardo, sentir-se envergonhado ou humilhado, pensamentos suicidas



Sinais comportamentais

Isolamento, doação de coisas, comportamentos imprudentes, aumento da raiva ou agressão, muito ou pouco sono/alterações de apetite, fadiga, baixa concentração, ataques de pânico, baixa energia, dores de estômago, dores de cabeça, dores nas articulações, uso de substâncias



O que fazer se você estiver preocupado com alguém que você ama que tenha depressão

Ajude-os a se conectar com um profissional de saúde mental para avaliação e tratamento baseado em evidências (terapia e possivelmente medicação).

Forneça segurança: Isso não é culpa deles e eles podem se sentir melhor com o tratamento.

Forneça apoio e esperança: pergunte como você pode apoiá-los e o que pode fazer para ajudar.

Ajude-os a pensar em metas factíveis de curto prazo para tornar a vida mais administrável.

Ajude-os a se conectar com outras fontes de apoio e “ir para” pessoas.

NUNCA concorde em manter um segredo se sentir que a segurança e o bem-estar deles podem estar em risco - não espere para obter ajuda e suporte profissional.



Mental Health
Collaborative





Mental Health
Collaborative

Tendências recentes na taxa de suicídio nos EUA

1



Quais são algumas das coisas a procurar com o suicídio?



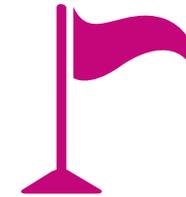
Sinais emocionais

Alterações de humor, falta de interesse pelas coisas, aumento da ansiedade, irritabilidade, desesperança



sinais verbais

Falando sobre: querer morrer (ativa ou passivamente), vida sem propósito, sentir-se um fardo, sentir-se envergonhado ou humilhado, sentir-se preso



Sinais

comportamentais

Isolamento, doação de coisas, comportamentos imprudentes, aumento da raiva ou agressão, aumento do uso de substâncias



Suicídio

- **Multifacetado e complexo (biológico, psicológico, interpessoal, ambiental)**
- **Fortemente ligada à presença de uma doença mental (diagnosticada ou não diagnosticada)**
- **Ocorre impulsivamente quando as pessoas se sentem sobrecarregadas e carecem de apoio ou esperança**
- **Prevenido de forma mais eficaz pela identificação precoce, diagnóstico e tratamento eficaz da doença mental**

Alguns grupos historicamente marginalizados correm maior risco de suicídio



ter a conversa

Perguntar a alguém
sobre pensamentos
e/ou planos suicidas
plantará a semente?

**Perguntar a alguém se ele
tem pensamentos ou planos
de suicídio NÃO plantará a
semente...**

**Na verdade, isso lhes dará a
oportunidade de conversar e
obter ajuda!**



Mental Health
Collaborative

988

é a nova linha nacional de prevenção ao suicídio.

Ligue ou envie uma mensagem de texto para 988 se você ou alguém que você conhece estiver passando por uma crise de saúde mental.



O que acontece quando ligo para o 988?

- Você ouvirá a seguinte mensagem automática:

“Você alcançou a Linha Nacional de Prevenção ao Suicídio, que também atende à Linha de Crise dos Veteranos. Pára espanhol, oprima numero dos. Se você está com angústia ou crise suicida ou está preocupado com alguém que possa estar, Estamos aqui para ajudar. Se você é um veterano militar dos EUA ou membro do serviço atual ou está ligando sobre alguém, pressione 1 agora. Caso contrário, aguarde enquanto encaminhamos sua chamada para o centro de crise mais próximo em nossa rede”

- Você será conectado a um conselheiro local de crise treinado, que ouvirá para entender o que você está enfrentando, fornecerá suporte, desenvolverá de forma colaborativa maneiras de se sentir melhor e conectará você a recursos, se necessário.

Para saber mais, visite <https://988lifeline.org/wp-content/uploads/2021/08/Back-to-Basics.png>, <https://988lifeline.org/> ou <https://mhanational.org/resources/988>



Automutilação persistente (automutilação não suicida/NSSI)

A destruição deliberada e autoinfligida de tecido corporal sem intenção suicida e para fins não sancionados socialmente

Inclui comportamentos como cortar, queimar e coçar a pele

Neste momento, a NSSI não é considerada uma doença/diagnóstico mental em si

Não é uma tentativa de suicídio (ausência de intenção suicida)

O comportamento destina-se a:

- **Obter alívio de sentimentos negativos**
- **Resolver uma dificuldade interpessoal**
- **Induzir sentimentos positivos/alívio**
- **Muitas vezes, um pedido de ajuda em um momento difícil**

O comportamento pode ocorrer por si só ou no contexto de uma doença mental

Pode exigir estratégias de tratamento complexas

(dependendo da causa raiz)

Frequentemente “compartilhado” secretamente em subgrupos

“Contágio” -jovens vulneráveis podem ser influenciados a tentar esta técnica de enfrentamento desadaptativa por outros



O que fazer quando você está preocupado com a automutilação de alguém que você ama?

Abra a conversa e fale sobre o que você percebe, se você se sentir confortável. Não ignore o que você vê.

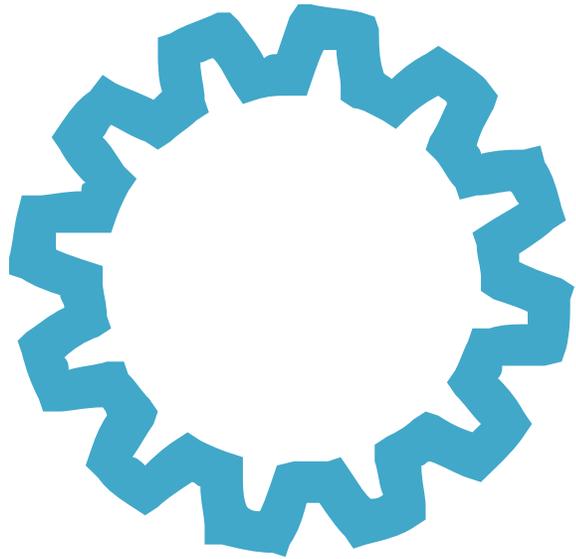
Expresse preocupação mesmo que seus comentários sejam descartados. Confie no seu instinto se estiver preocupado.

Use uma abordagem calma e preocupada que seja reconfortante e solidária. Ouça sem julgamento, raiva ou atitude defensiva.

Conte com os profissionais:
Resolva o problema e obtenha ajuda/encaminhamento dentro do caminho da comunidade para atendimento.



Mental Health
Collaborative



Obtendo e mantendo uma boa saúde mental



O autocuidado é tão importante quanto cuidar dos outros



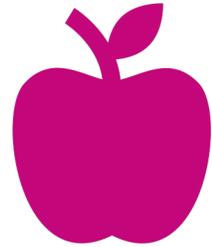
Mental Health
Collaborative

**Quais são algumas das
estratégias que você usa
para lidar com o estresse?**

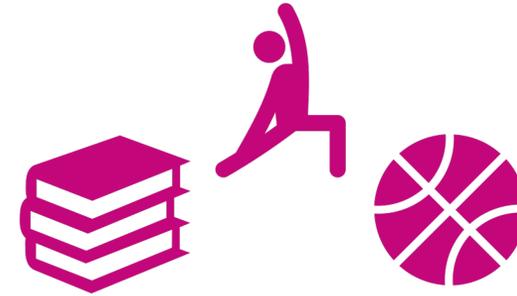


Mental Health
Collaborative

Estratégias Essenciais de Promoção da Saúde Mental



Sono suficiente, boa nutrição,
hidratação e exercícios



Priorizando seu próprio
autocuidado:
reserve um tempo para as coisas
que você gosta



Gerenciando o uso
de substâncias



Ajudar os outros, praticar a
gratidão e ser voluntário
conforme o tempo permitir



Relacionamentos de
apoio e confiança



(Algumas) Estratégias de Saúde Mental para ajudar:

Um tamanho não serve para todos!

Ouçá e pergunte o que eles precisam de você, em vez de resolver problemas para eles

Priorize a comunicação e certifique-se de incluir a saúde mental em suas conversas

Bondade exemplar para com os outros e consigo mesmo

A imperfeição é humana, mas tente ser consistente com o que você diz e faz

Cuide-se!

*estes vieram diretamente dos pais e cuidadores



Estratégias quando as coisas ficam difíceis

Gerenciando Tempos Difíceis

**Observe o que
está indo bem**

**Planeje o que
puder**

**Solte aquilo
que você não
consegue
controlar**

**Aceite a
imperfeição**

**Exercite a
empatia por
você e pelos
outros**

**Fique
conectado e
presente**

**Priorize a
diversão
saudável e o
riso**

**Peça ajuda
quando você
precisar**



Mental Health
Collaborative

**Não é tudo sobre
"sucesso"**

Você é o suficiente!

“Qualquer coisa que substitua relacionamentos humanos íntimos em sua vida é um mau negócio... Você sacrificará a felicidade se excluir relacionamentos com trabalho, drogas, política ou mídia social”- *Arthur Brooks*



Saúde Emocional

Família

Saúde Física

SEM PRESSÃO

PEQUENOS PASSOS

CONSTRUINDO EQUILÍBRIO

Social Saúde

Trabalhar

Finanças

Vida Espiritual

TRABALHO EM PROGRESSO



É bom e necessário cuidar de si mesmo (não é uma recompensa)

“Passei a acreditar que cuidar de mim mesmo não é auto-indulgência. Cuidar de mim é um ato de sobrevivência.”

— Audre Lorde

“O autocuidado é uma atitude pela qual sou responsável por mim mesmo.”

—Melody Beattie

Plano de Ação de Autocuidado: Trabalho de casa

1. **Faça uma lista das coisas que são essenciais para sua boa saúde**
2. **Faça uma lista das coisas que fazem você se sentir bem e lhe trazem alegria**
3. **Publique a lista onde você possa vê-la (e, se você se sentir confortável, onde outras pessoas também possam vê-la)**
4. **Arranje tempo e espaço para #1 e #2**
5. **Peça ajuda e responsabilidade para seguir seu plano**
6. **Pratique a compaixão por si mesmo e pelos outros – Perdoe-se e aceite a imperfeição**



Fatores de proteção



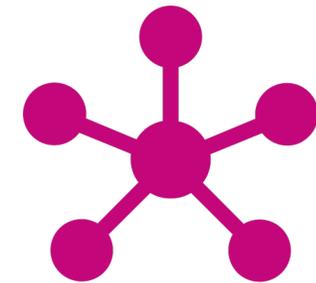
Individual

Fortes habilidades de enfrentamento, autocompaixão e autoestima, habilidades de comunicação, saúde física, hobbies, tempo de inatividade, valores positivos



Social

Relacionamentos saudáveis, senso de pertencimento, satisfação e sucesso no trabalho/escola, altas expectativas/encorajamento, limites

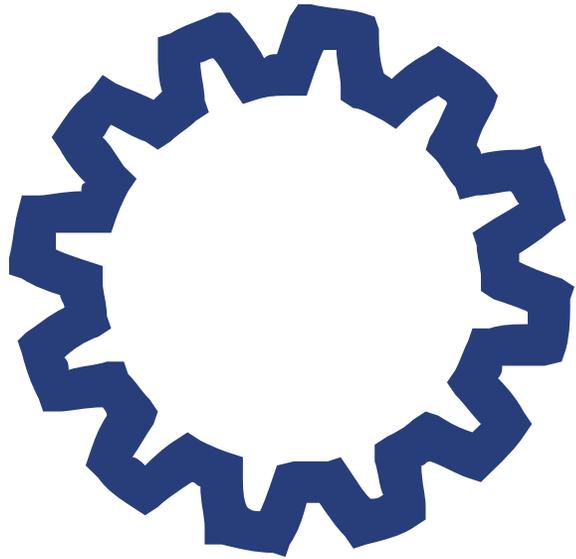


Ambiental

Segurança física e econômica, justiça e aceitação, acesso às necessidades básicas, agência e voz



Mental Health
Collaborative



Melhorando a eficácia na busca de ajuda



Em geral

Pediatra/Médico de Família

companhia de seguros de saúde

Children's Behavioral Health Initiative (CBHI) *para os segurados do Mass Health:

<https://www.mass.gov/crianças-iniciativa-de-saúde-comportamental-cbhi>

Ambulatórios em várias comunidades

Orientador/conselheiro de adaptação escolar

Serviços de emergência psiquiátrica (PES)

Apoios específicos baseados na fé e culturais

Programas de Assistência ao Empregado (EAP)

Linhas diretas (consulte a seção de recursos)



Recursos locais

Departamento de Serviços Humanos de Ashland

508-881-0140

<https://www.ashlandmass.com/229/Department-of-Human-Services>

Diretor de Bem-Estar das Escolas Públicas de Framingham

Courtney Balacco • 508-626-9197

cbalacco@framingham.k12.ma.us

Serviços Juvenis e Familiares de Holliston

508-429-0620

<https://www.townofholliston.us/youth-and-family-services>

Recursos locais

Hopkinton Youth & Family Services

(508) 497-9781

https://www.hopkintonma.gov/departments/youth_family_services/index.php

Departamento de Serviços Humanos de Natick

508-647-6540

<https://www.natickma.gov/1050/Human-Services>

Rede de Apoio à Juventude e Família de Wayside

508-879-9800

<https://www.waysideyouth.org/>



Onde as famílias podem acessar o tratamento

Recursos locais

Advocates

(508) 628-6300 • <https://www.advocates.org/>

Centro Comportamental de Saúde Comportamental Advocates

(800) 640-5432 • <https://advocates.org/services/cbhc>

Cuidados Comunitários Riverside

781.329.0909 • <https://www.riversidecc.org/>

Spark Kindness

<https://www.sparkkindness.org/>

Hospital Leonardo Morse

(508) 650-7000 • <https://www.mwmc.com/locations/detail/leonard-morse-hospital>



Objetivos.

Você aprendeu

- ❖ estratégias para incluir a saúde mental como parte da paternidade
- ❖ como identificar quando os entes queridos precisam de apoio para a saúde mental
- ❖ como e onde obter suporte profissional
- ❖ estratégias de autocuidado para si e para os entes queridos e muito mais!



Outros fundamentos de saúde mental

Programas oferecidos pelo MHC

Educador Parte 1:
(anteriormente Go-To
Educator) conhecimento e
ferramentas para a sala de aula

Educadores Parte 2:
treinamento de entrega de
currículo do aluno*

**Além do Ensino
Médio:**
(anteriormente Transições)
conhecimento e ferramentas
para juniors e seniors do ensino
médio

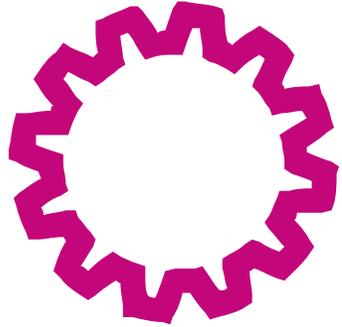
Treinadores:
conhecimento e
ferramentas para equipes
atléticas e outros grupos de
estudantes

Locais de trabalho:
conhecimento e
ferramentas para
empregadores e
empregados

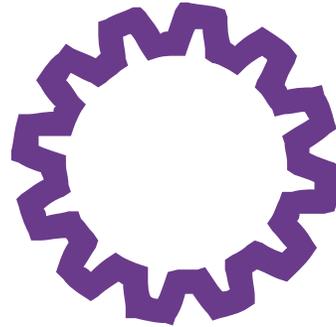
Mentores:
conhecimento e
ferramentas para mentores,
voluntários e funcionários



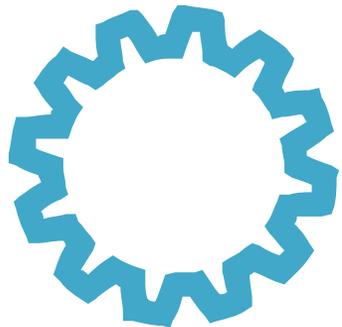
Alfabetização em saúde mental: as conclusões



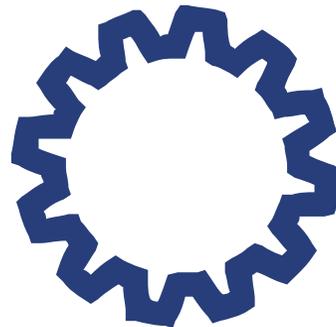
- **As doenças mentais são doenças clínicas.**
- **A linguagem importa!**



- **Os sinais e sintomas variam muito, mas sempre interferem na vida.**
- **SEMPRE procure ajuda de um profissional se estiver preocupado.**
- **O tratamento funciona e a ajuda está disponível!**



- **O autocuidado não é uma opção.**
- **Voltar ao básico causa um grande impacto.**



Obrigado!

Este treinamento foi patrocinado pela presidente do Senado, Karen Spilka

Siga-nos em nosso site e nas mídias sociais para mais informações e recursos:

www.mentalhealthcollaborative.org



MentalHealthCol



Mental Health CollaborativeMA



@mentalhealthcolaborative



Mental Health Collaborative

Copyright © 2023 Mental Health Collaborative, Inc.

Os materiais não podem ser reproduzidos ou usados para quaisquer outros fins que não sejam por contrato



Recursos

Linhas de vida para ligar e/ou enviar mensagens de texto

- **Linha Nacional de Prevenção ao Suicídio:**
988 ou 1-800-273-TALK (8255)
- **Mensagem de texto para crise de saúde mental:**
Envie uma mensagem de texto "Buddy" para 741-741 ou ligue para:
1-877-382-1609
- **Aliança Nacional para Doenças Mentais (NAMI)**
Localizador de provedor de tratamento: 1-617-704-NAMI
Linha de ajuda de informações da Nami: 1-800-950-NAMI
Fornece informações de referência gratuitas e suporte



Recursos

Linhas de vida para ligar e/ou enviar mensagens de texto

- **Linha de vida da saúde mental trans:**1-877-565-8860
- **Gay & Lesbian Saúde Mental Lifeline:**1-888-843-4564
- **Alcoólicos Anônimos:**1-888-GET-HOPE
- **Jogadores anônimos:**1-855-222-5542
- **Narcóticos Anônimos:**1-800-543-4670



Recursos

Recursos Específicos de Massachusetts

- **Linha Direta de Serviços de Tratamento e Recuperação de Uso de Substâncias de Massachusetts:**1-800-327-5050
- **Call2Talk: (linha de suporte confidencial 24 horas):**1-508-532-2255
- **Samaritanos de Massachusetts:**<https://samaritanshope.org/our-services/247-crisis-services/> 877.870.HOPE₍₄₆₇₃₎
- **Linha de ajuda de referência:**833-773-2445



Recursos

Satisfazer nossas necessidades básicas tem um impacto significativo na nossa saúde mental. Aqui estão alguns **recursos para ajudar** com essas necessidades.

Comida segura:

- <https://www.metrowestfoodcollaborative.org/>
- <https://www.nutrition.gov/topics/food-security-and-access/food-assistance-programs>
- <https://www.nal.usda.gov/human-nutrition-and-food-safety/nutrition-security>
- <https://foodcommunitybenefit.noharm.org/resources/implementation-strategy/connecting-food-insecure-individuals-resources>

Segurança Habitacional:

- https://www.hud.gov/topics/rental_assistance
- <https://www.hudexchange.info/housing-and-homeless-assistance/>
- <https://www.usa.gov/finding-home>
- <https://nlihc.org/rental-assistance>

Segurança do Trabalho:

- <https://www.dol.gov/general/topic/training/onestop>
- <https://www.usa.gov/unemployment>
- <https://www.benefits.gov/categories/Employment%20and%20Career%20Development>

Letramento financeiro:

- <https://www.fdic.gov/resources/consumers/money-smart/teach-money-smart/money-smart-for-adults.html>
- <https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/educator-tools/adult-financial-education/tools-and-resources/>
- <https://www.incharge.org/financial-literacy/>

Assistência médica:

- <https://www.healthcare.gov/get-coverage/>
- <https://www.hhs.gov/programs/health-insurance/index.html>



E se eu não puder pagar ou acessar o tratamento?

Existem opções disponíveis para você:

- **Escala deslizando:** Muitos provedores oferecem uma "escala móvel", que permite que aqueles que podem pagar menos paguem uma tarifa com desconto. Pergunte ao seu provedor se esta é uma opção que eles oferecem.
- **Terapia de Grupo:** A terapia de grupo demonstrou ter o mesmo nível de eficácia que a terapia individual e, muitas vezes, é significativamente mais barata.
- **Terapia pro bono:** Alguns provedores oferecem terapia pro bono (gratuita) se você demonstrar necessidade financeira. Vale a pena perguntar se o tratamento pro bono é uma opção.
- **Caminho aberto (<https://openpathcollective.org/>):**
 - O Open Path conecta pacientes a cuidados de saúde mental de baixo custo.
- **A Associação Nacional de Clínicas Gratuitas e de Caridade (<https://nafcclinics.org/find-clinic/>):** Esta organização é um diretório de clínicas gratuitas e de baixo custo para muitos tipos diferentes de cuidados de saúde, incluindo saúde mental.
- **Ensaio clínico/centros de pesquisa universitários:** Ensaio clínico e centros de pesquisa universitários para saúde mental e saúde comportamental geralmente fornecem seus tratamentos ou intervenções gratuitamente. No entanto, você deve se qualificar para participar e pode haver riscos associados à participação. Quaisquer riscos serão explicados a você antes de optar por se inscrever ou não.



Comunicando-se com o seu prestador de cuidados de saúde

Perguntas que um consumidor educado pode querer fazer

Diagnóstico

- Qual você acha que é o meu diagnóstico?
- Existem outras possibilidades do que pode ser?
- O que isso significa para minha vida cotidiana e meu futuro?
- Quais são algumas coisas que posso fazer para melhorar?
- Onde posso obter mais informações sobre esta condição?

Opções de tratamento

- Quais são as minhas opções de tratamento?
- Que tipos de estudos foram feitos sobre esses tratamentos?
- Quais são os benefícios e riscos de cada tratamento?
- Qual a probabilidade de cada tratamento me ajudar?
- Como o tratamento pode me afetar em minha vida cotidiana?



Comunicando-se com o seu prestador de cuidados de saúde

Perguntas que um consumidor educado pode querer fazer

Medicamento

- Como é que este medicamento funciona?
- Que outros medicamentos seriam considerados e por que você está recomendando este?
- Quais são os riscos e benefícios deste medicamento?
- Que tipos de estudos foram feitos com este medicamento?
- Qual é a probabilidade de esse medicamento funcionar?
- Existe alguma interação com este medicamento?
- Quais são os possíveis efeitos colaterais e eles desaparecerão com o tempo?
- Quando vou começar a notar os resultados?
- Como saberei se o medicamento está funcionando?
- Quanto tempo vou ficar com este medicamento?
- O que acontecerá se este medicamento não funcionar?



Comunicando-se com o seu prestador de cuidados de saúde

Perguntas que um consumidor educado pode querer fazer

Tratamento Psicológico

- Como essa terapia vai me ajudar?
- Quais são as terapias alternativas e por que você está recomendando esta?
- Qual a probabilidade de esta terapia ajudar alguém como eu?
- Quais são os riscos/benefícios deste tipo de terapia?
- Quando posso esperar ver resultados?
- Como saberei se a terapia está funcionando?
- Quanto tempo vai durar essa terapia?
- Quando vou começar a notar os resultados?



Algumas coisas que você pode fazer para combater o estigma e a discriminação

Seja alfabetizado em saúde mental

Ter informações precisas sobre saúde mental e doenças mentais

Seja mente aberta

Ouçã as pessoas que passaram por doenças mentais – como elas foram estigmatizadas, como isso afetou suas vidas

Cuidado com a língua

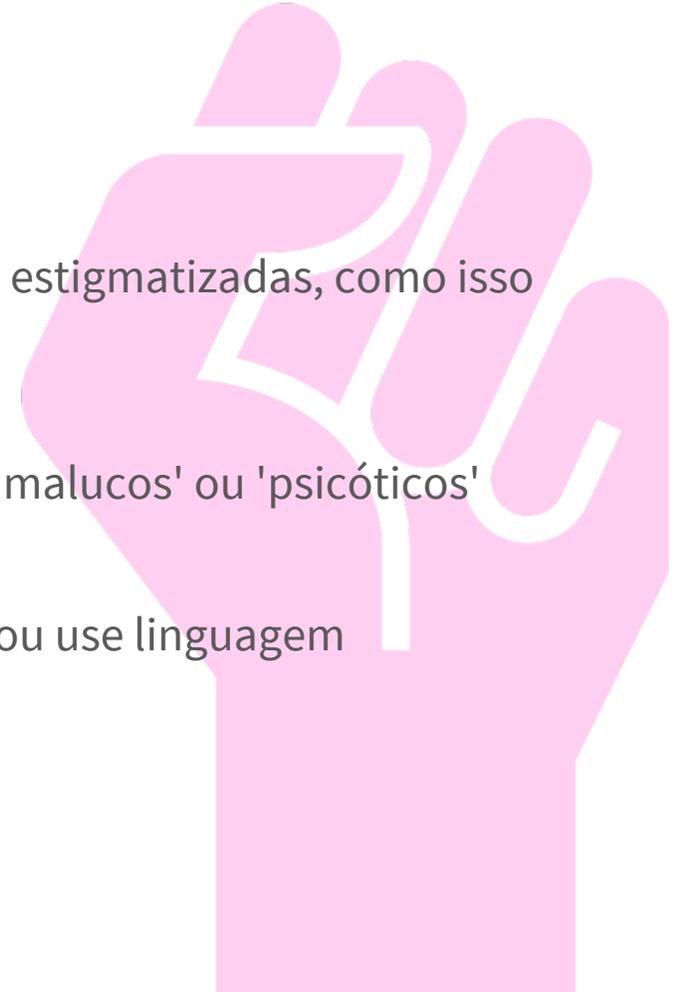
Evite termos e expressões que perpetuam o estigma, como 'lunáticos', 'malucos' ou 'psicóticos'

Fala

Corrija qualquer pessoa que exiba comportamentos estigmatizantes e/ou use linguagem estigmatizante

Criar segurança

Forneça um espaço de apoio para quem vive com uma doença mental





Como ser um aliado da saúde mental

Se você está preocupado com alguém que você conhece

1

Envolva-se e abra uma conversa: pergunte como eles estão.

2

Ouçã com atenção o que eles dizem e dê-lhes o seu tempo.

3

Valide como eles estão se sentindo e o que estão vivenciando.

4

Expresse gentilmente cuidado e preocupação de forma empática e sem julgamento: deixe-os saber que você está lá para eles.



Como ser um aliado da saúde mental

Se você está preocupado com alguém que você conhece

5

Ofereça apoio emocional (O que posso fazer para estar ao seu lado?)

6

Ofereça ajuda prática (O que posso tirar do seu prato? O que posso fazer para ajudar e/ou facilitar a vida?)

7

Avalie se isso é urgente ou não (pergunte sobre pensamentos suicidas, se indicado)

8

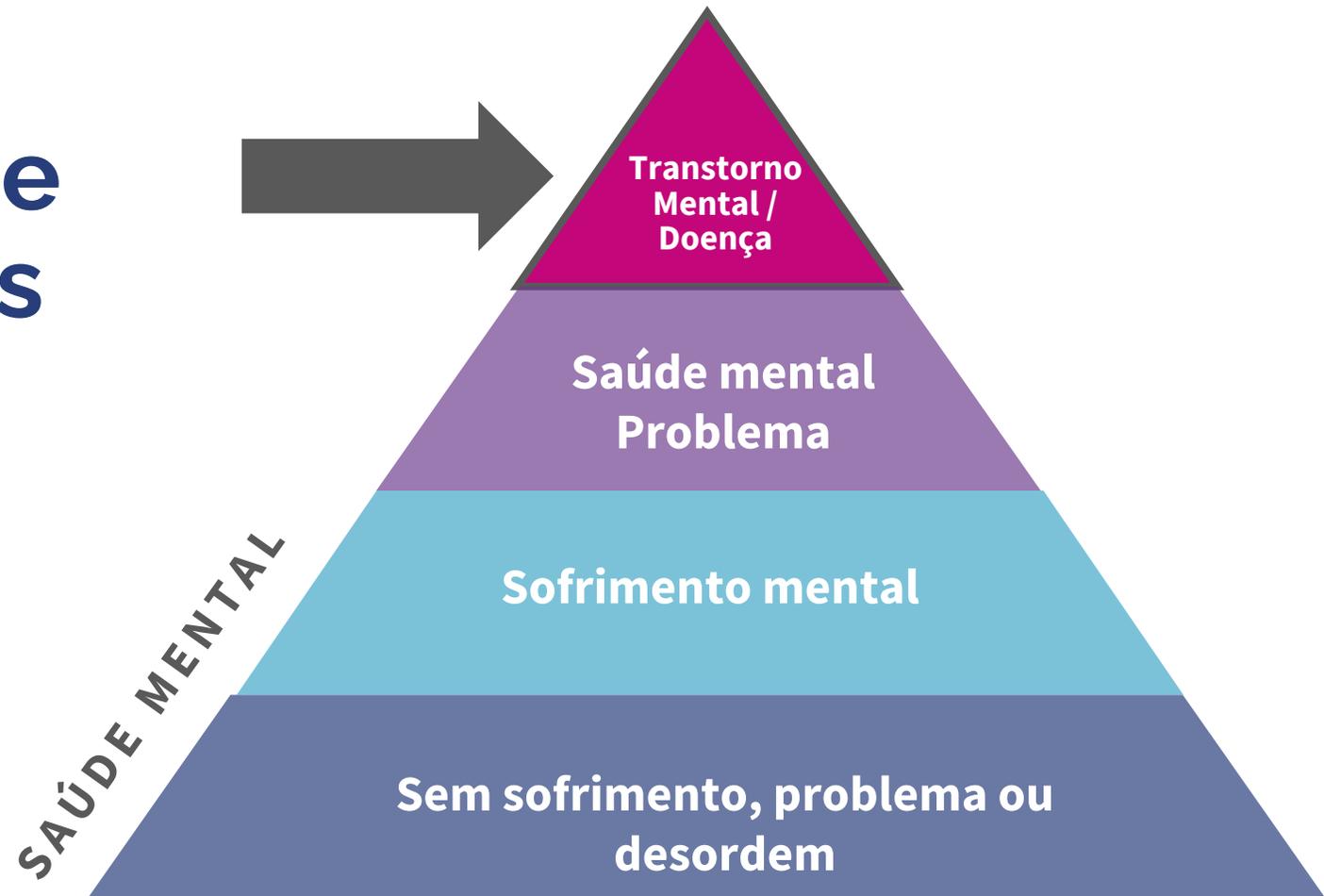
Se for urgente ou uma crise, explique que você precisa contar a alguém e obter ajuda.

NUNCA CONCORDE EM MANTER UM SEGREDO SE VOCÊ ESTIVER PREOCUPADO COM A



Fatos rápidos sobre diferentes doenças mentais

*Estes fatos são para educação geral apenas e não se destinam a substituir a ajuda médica profissional.





Fatos rápidos

Distúrbio de ansiedade generalizada

- Caracterizada por preocupação excessiva com muitas coisas diferentes, a preocupação acontece na maioria dos dias por pelo menos 6 meses
- A pessoa está tão ansiosa que suas preocupações interferem em sua capacidade de funcionar
- A ansiedade da preocupação está associada a 3 ou mais dos seguintes: inquietação (sentir-se “no limite” ou tenso), dificuldade de concentração ou mente vazia, irritabilidade, tensão muscular, distúrbios do sono

Síndrome do pânico

- Caracterizado por:
 - ataques de pânico frequentes e recorrentes que geralmente acontecem sem nenhuma causa ou gatilho específico
 - medo de futuros ataques de pânico (ansiedade antecipatória)
 - evitação de situações das quais é difícil escapar, como grandes multidões ou locais públicos (agorafobia)

Transtorno de ansiedade social

- Caracterizado por medo significativo e persistente de ser julgado, criticado ou humilhado em situações sociais
- O medo é intenso, desproporcional à ameaça real, persistente
- Ataques de pânico podem ocorrer, mas muitas vezes apenas em situações sociais
- Medo ou ansiedade interferem na capacidade de uma pessoa viver normalmente (socializar, frequentar a escola/trabalho, cuidar de si mesma)

Todos os transtornos de ansiedade são melhor tratados com psicoterapias (geralmente terapia cognitivo-comportamental [TCC]) e, às vezes, medicamentos, se necessário. Todos os transtornos de ansiedade (e outras doenças mentais) podem levar ao abuso/uso indevido de substâncias se não forem tratados. O tratamento pode levar até 10 semanas para começar a fazer efeito, mas a grande maioria das pessoas que recebem tratamento melhora!



Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)

Fatos rápidos

- TDAH é um distúrbio cerebral em que as pessoas têm dificuldade em **uma, duas ou todas** das seguintes áreas:
 - dificuldade em controlar o nível de atividade (ex. hiperatividade, incapacidade de ficar parado)
 - dificuldade em focar e manter a atenção em uma tarefa
 - agindo impulsivamente
- Pessoas com TDAH:
 - muitas vezes herdam o distúrbio através da genética
 - ter inteligência normal ou acima da média
 - não estão tentando ser perturbadores
 - às vezes supera o distúrbio à medida que o cérebro se desenvolve completamente
- O tratamento para o TDAH envolve terapia e, muitas vezes, medicamentos. A grande maioria das pessoas que recebem tratamento administra bem sua condição!





Transtorno bipolar

Fatos rápidos

- O Transtorno Bipolar é um distúrbio do cérebro caracterizado por altos extremos (mania) e baixos extremos (depressão) no humor.
- Transtorno do humor bipolar é o nome médico para o que às vezes era chamado de doença maníaco-depressiva.
- Sinais e sintomas de um episódio depressivo são os mesmos da própria Depressão
- Os sinais e sintomas de um episódio maníaco* incluem:
 - sentimentos de euforia, auto-estima excessivamente elevada, energia excessiva, irritabilidade
 - pensamentos acelerados e fala muito rápida
 - gastos excessivos e jogos de azar excessivos
 - abuso de drogas/álcool e comportamentos sexuais de risco
 - psicose (alucinações e delírios)
- O tratamento para o Transtorno Bipolar envolve terapia e medicamentos. A grande maioria das pessoas que recebem tratamento vive vidas plenas, bem-sucedidas e saudáveis!





Depressão

Fatos rápidos

- A depressão é um distúrbio do cérebro que é diferente da tristeza ou infelicidade normais ou dos altos e baixos normais da vida.
- Os sinais e sintomas podem envolver
 - humor deprimido grave (sentimentos de desesperança e desespero)
 - problemas físicos no corpo (dor de cabeça, náusea, fadiga, etc.)
 - mudanças nos hábitos alimentares ou de sono
 - incapacidade de concentração
- Os sintomas interferem no funcionamento. Eles podem afetar nossa capacidade de socializar, cuidar de nós mesmos, trabalhar, etc.
- O tratamento para a depressão envolve terapia e, muitas vezes, medicação. O tratamento pode levar 10 semanas para ver a melhora, mas a grande maioria das pessoas que recebem tratamento melhora





Distúrbios alimentares

Fatos rápidos

- Muitas pessoas têm mudanças em seus hábitos alimentares, mas distúrbios alimentares reais não são muito comuns. Quando ocorrem distúrbios alimentares, eles são muito graves.
- Eles envolvem uma preocupação com o peso corporal, a alimentação e a alimentação.
- Existem diferentes tipos de transtornos alimentares. Dois dos mais comuns são:
 - **Isso já está em português:** onde as pessoas estão com um peso corporal perigosamente baixo, mas se veem como pesadas
 - **Bulimia Nervosa:** onde as pessoas se sentem fora de controle com a comida e comem demais (compulsão) e sentem a necessidade de purgar a comida de alguma forma (por causa do exercício, indução de vômito ou abuso de laxantes)
- Os Transtornos Alimentares são perigosos e requerem tratamento com várias abordagens, incluindo terapia (individual, familiar e em grupo), aconselhamento nutricional e, às vezes, medicamentos





Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)

Fatos rápidos

- O TOC é um distúrbio no funcionamento do cérebro que leva a dois sintomas específicos:
 - **Obsessões:** pensamentos persistentes e recorrentes dos quais a pessoa quer se livrar, mas não consegue parar de pensar (*ex. Desliguei o forno antes de sair para o trabalho? E se eu queimar a casa?*)
 - **Compulsões:** rituais persistentes e repetitivos que a pessoa faz para tentar parar a obsessão (*ex. Sair do carro, voltar para dentro, verificar se o forno está desligado, muitas vezes repetido várias vezes*)
- As pessoas com TOC estão cientes de que seu comportamento não é racional e isso lhes causa angústia.
- O tratamento do TOC envolve terapia e, muitas vezes, medicamentos. A grande maioria das pessoas que recebem tratamento vive uma vida plena, bem-sucedida e saudável.



Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

Fatos rápidos

- O TEPT é um distúrbio cerebral quando a resposta normal ao estresse a um evento grave, muitas vezes (mas nem sempre) com risco de vida, não desaparece.
 - A resposta ao estresse persiste muito além do tempo esperado (geralmente 6 semanas) e causa dificuldade em nossa vida normal.
- PTSD pode causar pesadelos, ansiedade severa e flashbacks do evento que o desencadeou.
- O TEPT pode acontecer com qualquer pessoa que tenha experimentado ou testemunhado um evento traumático.
 - Também pode acontecer com aqueles que tiveram um ente querido passando por um evento traumático (por exemplo, perder um membro da família para um homicídio, mesmo que você não estivesse presente quando isso aconteceu).
- O tratamento para TEPT envolve terapia e, muitas vezes, medicamentos. A grande maioria das pessoas que recebem tratamento melhora.





Esquizofrenia

Fatos rápidos

- A esquizofrenia é um distúrbio cerebral raro em que as pessoas frequentemente experimentam **psicose**, que é uma ruptura com a realidade
 - **Psicose** é caracterizado por
 - **Alucinações:** distúrbios na percepção (ouvir vozes, ver coisas que não existem, etc.)
 - **Delírios:** falsas crenças de que a pessoa está 100% convencida de que são verdadeiras (o que muitas vezes a deixa paranóica porque as pessoas estão contra ela)
- Pessoas com Esquizofrenia não são pessoas violentas, apesar de como a mídia as retrata. No entanto, quando alguém está em um episódio psicótico extremo, existe um perigo para si ou para os outros. Durante um episódio de psicose, as pessoas requerem cuidados imediatos e geralmente uma breve hospitalização. Ligue para o 911 imediatamente para obter ajuda se alguém estiver passando por um episódio psicótico. NÃO tente discutir com eles.
- O tratamento para esquizofrenia sempre envolve medicação, terapia e monitoramento contínuo. A grande maioria das pessoas que recebem tratamento administra bem sua condição.





Fatos rápidos

- Existem muitos tipos de substâncias que podem ser abusadas. Se você notar qualquer um dos seguintes, o uso de substâncias pode ser uma preocupação:
 - tomar mais/por mais tempo do que o pretendido
 - querendo reduzir/desistir, mas não consegue
 - tempo significativo gasto (obtenção, uso, recuperação)
 - desejo
 - repetidamente incapaz de cumprir obrigações importantes
 - usando apesar dos problemas (sociais, interpessoais, físicos, psicológicos)
 - interromper/reduzir importantes atividades sociais, ocupacionais e recreativas
 - usando em situações fisicamente perigosas
 - tolerância
 - cancelamento
- O tratamento para o Transtorno por Uso de Substâncias envolve reabilitação, terapia, grupos de apoio e, às vezes, medicamentos. A grande maioria das pessoas que recebem tratamento administra bem sua condição.





Mental Health
Collaborative

Recursos

Psychology Today

www.psychologytoday.com/us

Oferece um diretório nacional de terapeutas, psiquiatras, grupos de terapia e opções de instalações de tratamento



www.findtreatment.samhsa.gov

Fornece referências para cuidados de saúde mental de baixo custo/escala móvel



Mental Health
Collaborative

Recursos



<https://screening.mhanational.org/>

Ferramentas de triagem gratuitas e mais recursos



Mental Health
Collaborative

Sites confiáveis



National Institute
of Mental Health

<https://www.nimh.nih.gov/health/index.shtml>



<https://www.psychiatry.org/patients-families>



ANXIETY AND DEPRESSION
ASSOCIATION OF AMERICA

<https://adaa.org/>



<https://www.thetrevorproject.org/>



<https://psychhub.com/>



<https://nami.org/About-Mental-Illness>



<https://mentalhealthliteracy.org/>