



TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO PARÁ
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
COORDENADORIA DE SAÚDE
SERVIÇO DE APOIO PSICOSSOCIAL



DIA MUNDIAL - 10/10
DA SAÚDE

MENTAL

Projeto "Conhecer para Incluir - Incluir para Transformar"



ELABORAÇÃO: SERVIÇO DE APOIO PSICOSSOCIAL - TJPA

CONTATO: 3252-8015/8016 E 98251-1959

Neste Mês do servidor, e em alusão ao Dia Mundial da Saúde Mental (10 de outubro), traremos um tema de suma importância: a inclusão de pessoas com transtornos mentais. Mais do que conscientização, nosso foco é promover empatia e compreensão para construirmos uma sociedade mais acolhedora e solidária. Este material informativo é fruto de um projeto chamado: “Conhecer para Incluir, Incluir para Transformar”, do Serviço de Apoio Psicossocial

COMPREENDENDO ALGUNS TRANSTORNOS PSICOPATOLÓGICOS

Os Transtornos mentais afetam milhões de pessoas em todo o mundo, e a compreensão dessas condições é essencial para promover a inclusão e prevenir agravos, como o suicídio. Aqui estão alguns dos transtornos mentais mais comuns:

Depressão: A depressão é um transtorno que vai muito além de simplesmente se sentir triste. Envolve sentimentos persistentes de tristeza profunda, alterações no apetite e sono, falta de interesse nas atividades cotidianas e uma notável diminuição de energia. Aqueles que sofrem com a depressão frequentemente enfrentam uma batalha interna contra seus próprios pensamentos negativos. É importante entender que a depressão não é apenas uma tristeza passageira, mas sim uma condição de saúde mental debilitante. Ela é um dos principais fatores associados ao suicídio, tornando o apoio e o tratamento adequados essenciais para quem enfrenta essa luta.

Transtorno de Ansiedade: Este transtorno é uma montanha-russa de preocupações excessivas e medos irracionais. Pode se manifestar de várias formas, como transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico ou fobias específicas. A ansiedade afeta profundamente o bem-estar emocional e físico das pessoas, muitas vezes levando a sintomas físicos, como palpitações e sudorese. A compreensão e o apoio são cruciais para ajudar aqueles que vivenciam o tormento da ansiedade a encontrar meios de enfrentá-la.

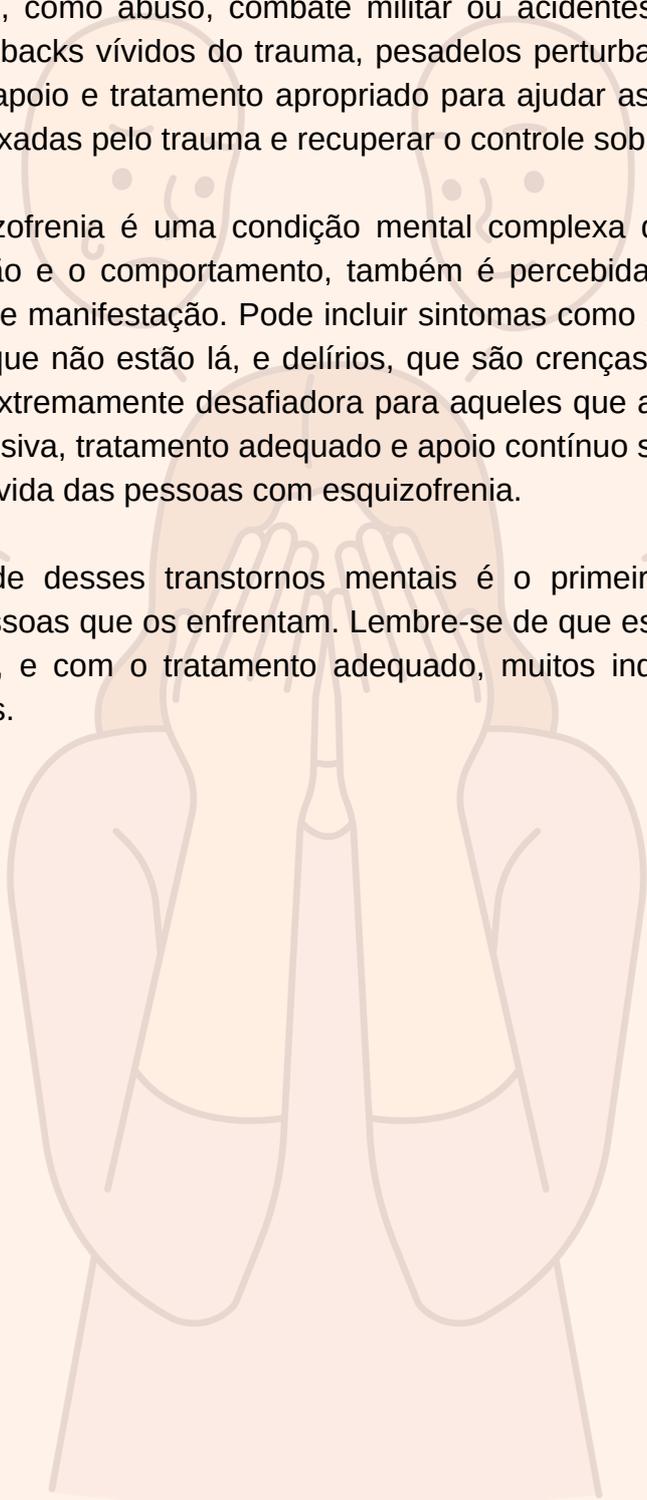


Transtorno Bipolar: O transtorno bipolar é reconhecido como um espectro, abrangendo uma variedade de apresentações clínicas que envolvem mudanças extremas de humor, incluindo episódios de mania e depressão. Ele não é uma condição única, mas sim um espectro de transtornos que variam em intensidade, duração e sintomas, tornando-o mais complexo do que apenas "altos" e "baixos". Os episódios de mania são caracterizados por elevação do humor, alta energia, aceleração da fala, comportamentos impulsivos, aumento da autoestima e confiança excessiva. As pessoas durante a mania podem ter dificuldade em dormir e se envolver em atividades arriscadas, como gastos financeiros impulsivos ou envolvimento em relacionamentos tumultuados. Já os episódios depressivos incluem os sintomas já descritos da depressão. Essas oscilações entre os estados de mania e depressão impactam significativamente a vida da pessoa. O transtorno bipolar pode ser difícil de diagnosticar e gerenciar, mas com tratamento adequado, as pessoas podem estabilizar seu humor e levar uma vida mais equilibrada.

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT): O TEPT pode se desenvolver após experiências traumáticas, como abuso, combate militar ou acidentes graves. Envolve sintomas angustiantes, como flashbacks vívidos do trauma, pesadelos perturbadores e ansiedade intensa. É fundamental oferecer apoio e tratamento apropriado para ajudar as pessoas a lidarem com as cicatrizes emocionais deixadas pelo trauma e recuperar o controle sobre suas vidas.

Esquizofrenia: A esquizofrenia é uma condição mental complexa que afeta profundamente o pensamento, a percepção e o comportamento, também é percebida como espectro, devido às diversas possibilidades de manifestação. Pode incluir sintomas como alucinações, nos quais uma pessoa percebe coisas que não estão lá, e delírios, que são crenças irracionais e infundadas. A esquizofrenia pode ser extremamente desafiadora para aqueles que a vivenciam e suas famílias. Uma abordagem compassiva, tratamento adequado e apoio contínuo são essenciais para ajudar a melhorar a qualidade de vida das pessoas com esquizofrenia.

Entender a complexidade desses transtornos mentais é o primeiro passo para promover a empatia e o apoio às pessoas que os enfrentam. Lembre-se de que essas condições não definem a identidade de alguém, e com o tratamento adequado, muitos indivíduos podem levar vidas significativas e produtivas.



TRANSTORNOS DO NEURODESENVOLVIMENTO

• **Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH):** Este é um transtorno que se manifesta com dificuldades significativas de concentração, e/ou hiperatividade e impulsividade. Embora muitas vezes associado a crianças, o TDAH pode persistir na vida adulta, afetando várias áreas, como trabalho e relacionamentos. As pessoas com TDAH podem encontrar desafios na organização de tarefas, na administração do tempo, na regulação das emoções, e na manutenção da atenção em atividades rotineiras. Com compreensão e apoio adequado, é possível aprender estratégias para gerenciar o TDAH e alcançar o sucesso pessoal e profissional.

• **Transtorno do Espectro Autista (TEA):** O Transtorno do Espectro Autista é uma condição que abrange uma ampla gama de desafios na comunicação, interação social e interesses fixos e comportamentos repetitivos. É importante reconhecer que o TEA afeta crianças e adultos e se manifesta de maneira única em cada indivíduo, dentro do que chamamos de espectro autista; onde há 3 níveis de suportes. Algumas pessoas com TEA podem ter habilidades excepcionais em áreas específicas, enquanto enfrentam dificuldades em outras. A compreensão e a aceitação das diferenças são cruciais ao interagir com indivíduos no espectro autista. Oferecer apoio e criar ambientes inclusivos contribui para uma sociedade mais igualitária, onde todos têm a oportunidade de florescer.

A inclusão de pessoas com TDAH e TEA é fundamental para construir uma sociedade que valoriza a diversidade e promove o bem-estar de todos os seus membros. Respeitar as necessidades individuais e proporcionar apoio adequado são passos essenciais em direção a uma comunidade mais inclusiva e empática.



TRANSTORNOS DE PERSONALIDADE: COMPREENDENDO AS COMPLEXIDADES

Os transtornos de personalidade são condições mentais profundamente enraizadas que moldam a forma como uma pessoa percebe o mundo, interage com os outros e lida com suas próprias emoções. Estas condições podem ser difíceis de entender, mas a empatia e o conhecimento são cruciais para apoiar aqueles que vivenciam essas lutas internas.

Os transtornos de personalidade envolvem padrões de pensamento, comportamento e funcionamento que se tornam mais estáveis e consistentes à medida que uma pessoa amadurece emocionalmente e se desenvolve ao longo do tempo, o que significa que não são meros comportamentos passageiros ou fases do desenvolvimento. Esses padrões de personalidade geralmente se manifestam na idade adulta, muitas vezes a partir dos 18 anos ou mais tarde.

No entanto, é importante observar que os sinais precoces de problemas de personalidade podem aparecer em idades mais jovens, e a intervenção precoce, como a terapia, pode ser benéfica para ajudar os jovens a desenvolverem habilidades de enfrentamento saudáveis e ajustar seu comportamento.

Aqui estão alguns exemplos desses transtornos:

Transtorno de Personalidade Borderline (TPB): Este transtorno é caracterizado por uma montanha-russa emocional. Pessoas com TPB frequentemente experimentam sentimentos intensos, variando de raiva a tristeza em um curto espaço de tempo. Relações interpessoais podem ser tumultuadas devido à instabilidade emocional e impulsividade. Aqueles com TPB podem ter medo de serem abandonados e podem agir de maneira autodestrutiva para evitar essa possibilidade. A empatia e o apoio são vitais para ajudar indivíduos com TPB a desenvolverem relações mais estáveis e saudáveis.

Transtorno de Personalidade Narcisista: Este transtorno é caracterizado por um padrão de grandiosidade, necessidade excessiva de admiração e falta de empatia em relação aos outros. Indivíduos com transtorno de personalidade narcisista tendem a exagerar suas realizações e talentos, esperando reconhecimento constante e tratamento especial. Eles podem ter dificuldade em manter relacionamentos saudáveis devido à sua tendência a explorar os outros em busca de benefícios pessoais. A compreensão desse transtorno é fundamental para lidar com pessoas que o têm, e o apoio psicológico pode ser benéfico tanto para o indivíduo quanto para aqueles ao seu redor.

Transtorno de Personalidade Dependente (TPD): Pessoas com TPD frequentemente têm um medo avassalador da rejeição e uma necessidade extrema de serem cuidadas por outros. Isso pode levar a comportamentos submissos e a dificuldade em tomar decisões independentes. Oferecer apoio e encorajamento para construir a autoconfiança é fundamental para aqueles que vivenciam o TPD.

Transtorno de Personalidade Esquizoide (TPE): Indivíduos com TPE tendem a ser distantes emocionalmente e evitam relações sociais íntimas. Eles podem preferir atividades solitárias e ter dificuldade em expressar emoções. É importante compreender que isso não significa que não desejam conexões sociais, mas sim que têm dificuldade em estabelecê-las. Paciência e compreensão são essenciais ao lidar com o TPE.

Transtorno de Personalidade Esquizotípico (TPT): O TPT é caracterizado por pensamentos e comportamentos peculiares, muitas vezes acompanhados por crenças incomuns ou supersticiosas. Pessoas com TPT podem sentir desconforto social e ter dificuldade em se encaixar na sociedade devido às suas características excêntricas. Abordagens sensíveis e não julgadoras são necessárias ao lidar com o TPT.

Transtorno de Personalidade Antissocial: Este transtorno é marcado por um padrão crônico de desrespeito pelos direitos dos outros, falta de empatia e comportamentos impulsivos e irresponsáveis. Indivíduos com transtorno de personalidade antissocial podem exibir tendências a enganar, manipular e desrespeitar as normas sociais. Eles muitas vezes têm dificuldade em manter relacionamentos estáveis e podem estar em conflito com a lei devido a comportamentos criminosos.

Esses transtornos de personalidade são complexos e podem afetar profundamente a vida daqueles que os vivenciam. Em vez de julgar ou rotular, é fundamental oferecer apoio e compreensão. O estigma em torno dos transtornos de personalidade muitas vezes impede que as pessoas busquem ajuda. No entanto, com tratamento adequado e apoio, muitos indivíduos podem aprender a gerenciar melhor seus sintomas e levar uma vida mais gratificante.



INCLUSÃO NO LOCAL DE TRABALHO

A inclusão de pessoas com transtornos mentais no local de trabalho é fundamental. Oferecer apoio emocional, flexibilidade e compreensão pode fazer toda a diferença. Lembre-se:

Empatia: Coloque-se no lugar do outro. Pergunte como podem ser oferecidos apoio e quais ajustes são necessários. Os problemas mentais podem acometer pessoas de todas as idades, condições sociais e raça. Ninguém está imune a nenhuma altura da vida. Trate como gostaria de ser tratado.

Flexibilidade: Reconheça que pessoas com problemas mentais podem enfrentar dias difíceis, inclusive como resposta ao próprio tratamento. Ofereça flexibilidade de horários ou acomodações quando possível.

Apoio Profissional: Incentive a busca por ajuda profissional. Psicoterapia e medicação podem ser partes importantes do tratamento.

Conscientização: Promova a conscientização sobre saúde mental no ambiente de trabalho. Isso ajuda a reduzir o estigma e a criar um ambiente mais solidário.



DEFICIÊNCIA PSICOSSOCIAL: COMPROMISSO DO BRASIL

O Brasil abraçou a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência da ONU, reconhecendo a deficiência psicossocial como uma condição que merece respeito e apoio. Isso inclui a garantia de que pessoas com transtornos mentais tenham acesso aos mesmos direitos e oportunidades que todos os cidadãos.

Vamos Agir Juntos

Neste mês do servidor, convidamos você a agir com compaixão e empatia. Um gesto de apoio pode fazer uma diferença profunda na vida de alguém que enfrenta um problema mental. Lembre-se, estamos todos juntos nessa jornada, e juntos podemos criar um mundo mais inclusivo e solidário.

Se você ou alguém que você conhece está passando por dificuldades emocionais, não hesite em buscar ajuda profissional. A vida é preciosa, e há esperança, mesmo nos momentos mais difíceis.

Juntos, podemos iluminar o caminho da esperança e da inclusão!

#pracegover: Na capa há ilustração de uma moça com blusa rosa e cabelo lilás; brotam flores de sua cabeça. Na contracapa há um símbolo de inclusão do projeto, onde várias categorias de pessoas são representadas, contemplando a diversidade. Nas demais páginas foram adicionados elementos visuais alusivos à saúde mental.

