

Saúde Mental

Dr. Henrique Bottura

Médico psiquiatra

Mestre em Pedagogia da Motricidade Humana
(Psicologia do Esporte) pela UNESP

Membro do Ambulatório de impulsividade do IPQ HC
FMUSP entre 2005 e 2022

Diretor clínico e CEO do Instituto de Psiquiatria
Paulista

Palestrante



INTRODUÇÃO

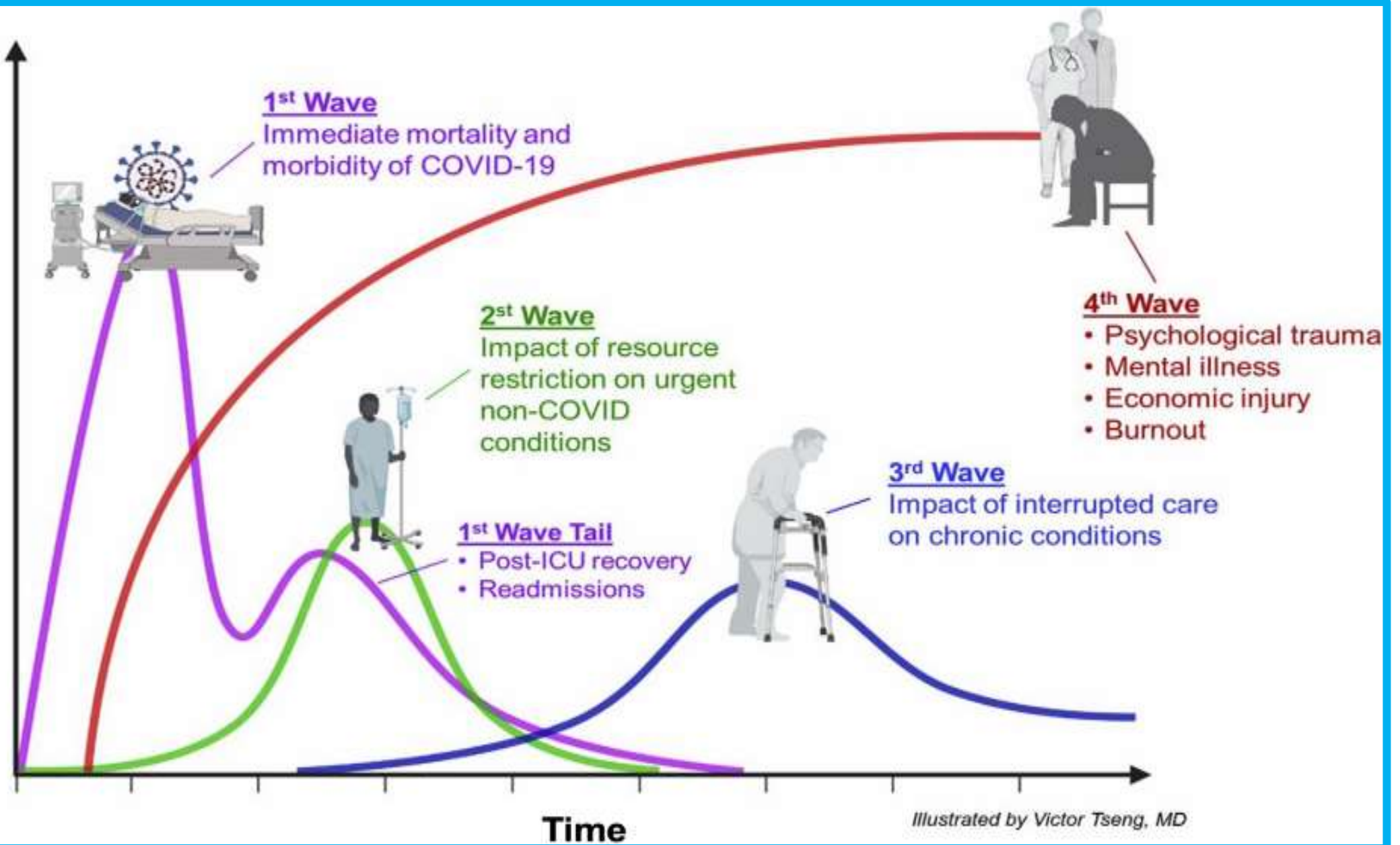
SM MUNDO/SM EMPRESAS

SM PANDEMIA

SM NO MUNDO PÓS PANDEMIA

SM EMPRESAS NO PÓS PANDEMIA

Health Footprint of
Pandemic



OBJETIVOS

- Trazer informações que ajudem aos participantes do MLA (Master Life Adinistration) a terem um entendimento das emoções suas dinâmicas e como elas se integram com o nosso funcionamento e adoecimento. Contribuindo com a capacidade de "Life Administration" de cada um.
- Estimulá-los a adotarem uma atitude de autocuidado, para a proteção com relação ao adoecimento mental.
- Contribuir para que cada um aqui possa otimizar Capital Humano das suas corporações, mais especificamente do seu Capital Mental.



ROTEIRO

- Viagem no tempo, da célula ao cérebro Humano
- Mente-consciência
- Emoções
- Saúde Mental, principais transtornos
- Autocuidado e o papel de cada um na sua saúde emocional





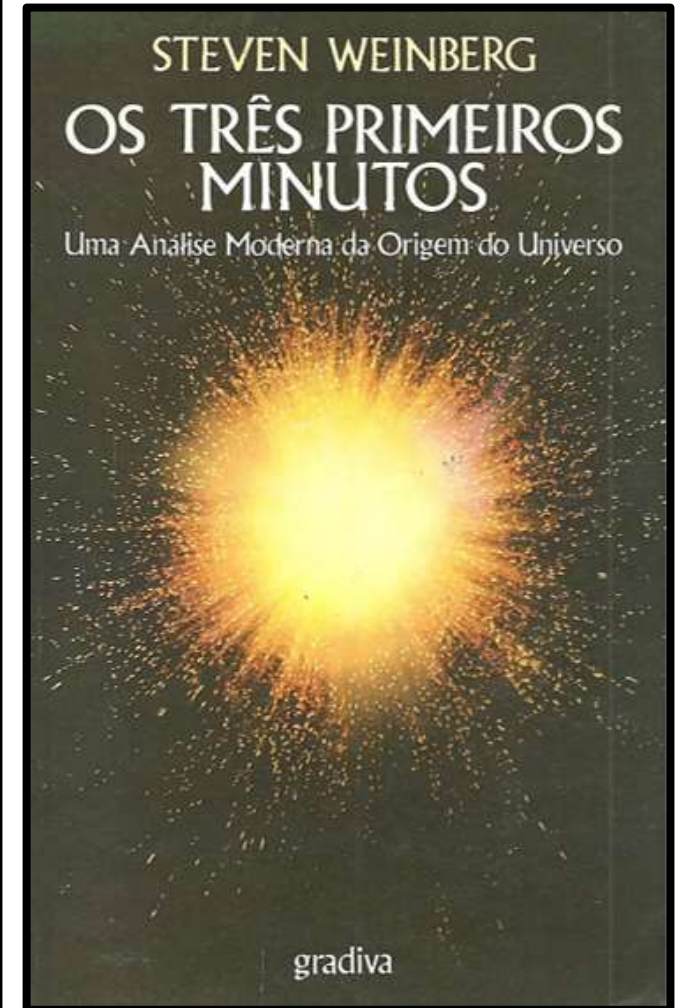
VAMOS VOLTAR NO TEMPO



A ORIGEM DE TUDO

Cria-se:

- O Tempo
- O Espaço
- A Matéria



A ORIGEM DE TUDO



Acontece o **BIG BANG** há 13,5 bilhões de anos.

Somente 9 bilhões de anos após o **BIG BANG**, surge o Sol. O Sol tem 4,6 bilhões de anos.



A Terra tem 4,5 bilhões de anos.



EVOLUÇÃO

A dramatic landscape with a large, glowing sphere in the sky and a body of water in the foreground. The scene is rendered in a painterly style with vibrant colors. The sphere is bright and appears to be setting or rising over a horizon. The water in the foreground is dark and textured, with some lighter patches. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of blue, purple, and orange.

A VIDA SURGE...

Em algum lugar no fundo do oceano

Há 3,8 bilhões de anos

EVOLUÇÃO

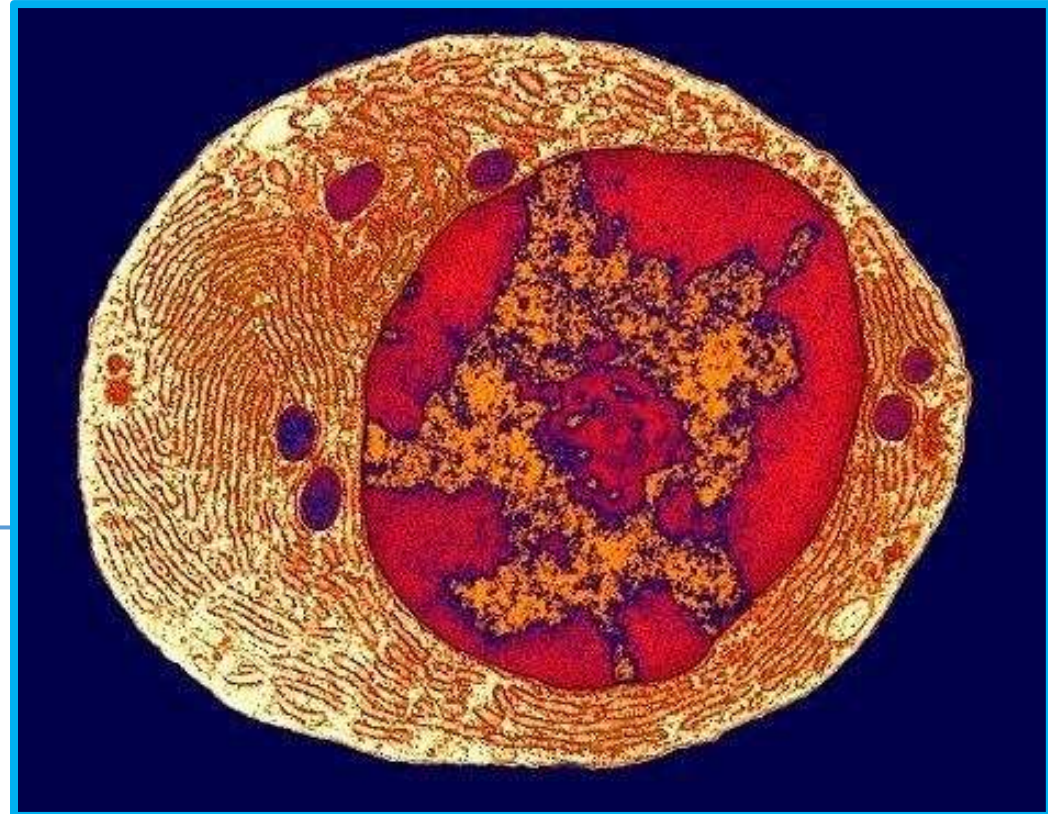
LUCA

O nome vem da sigla inglês

Common Ancestor

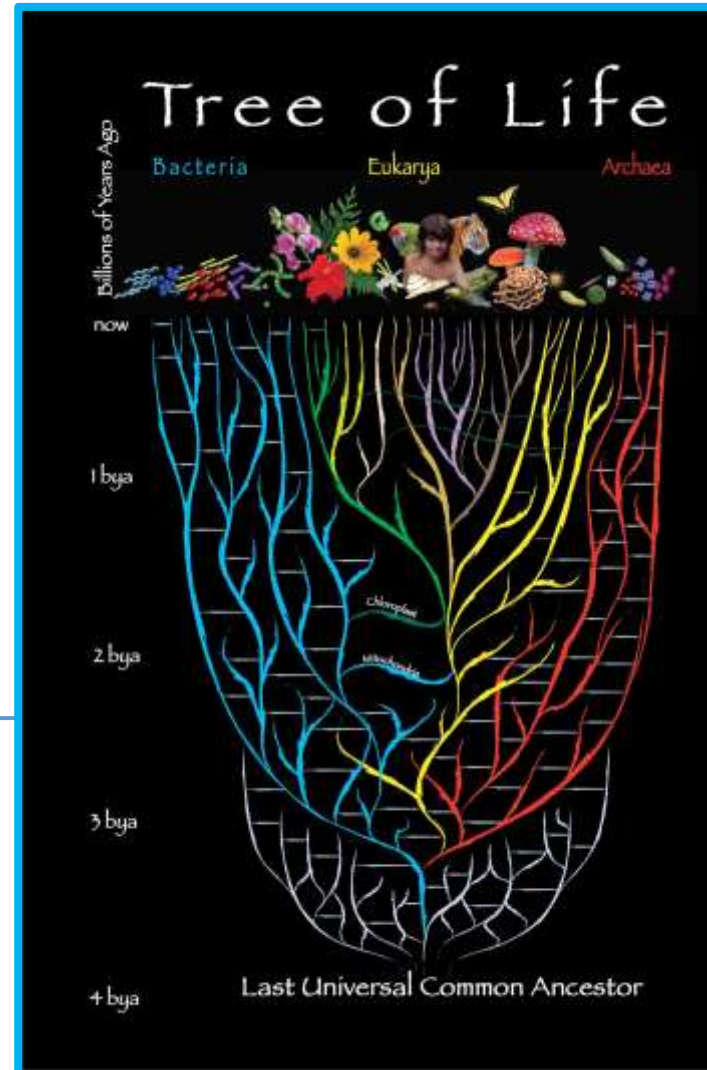
Que se traduz como:

**Último Ancestral
Universal Comum**

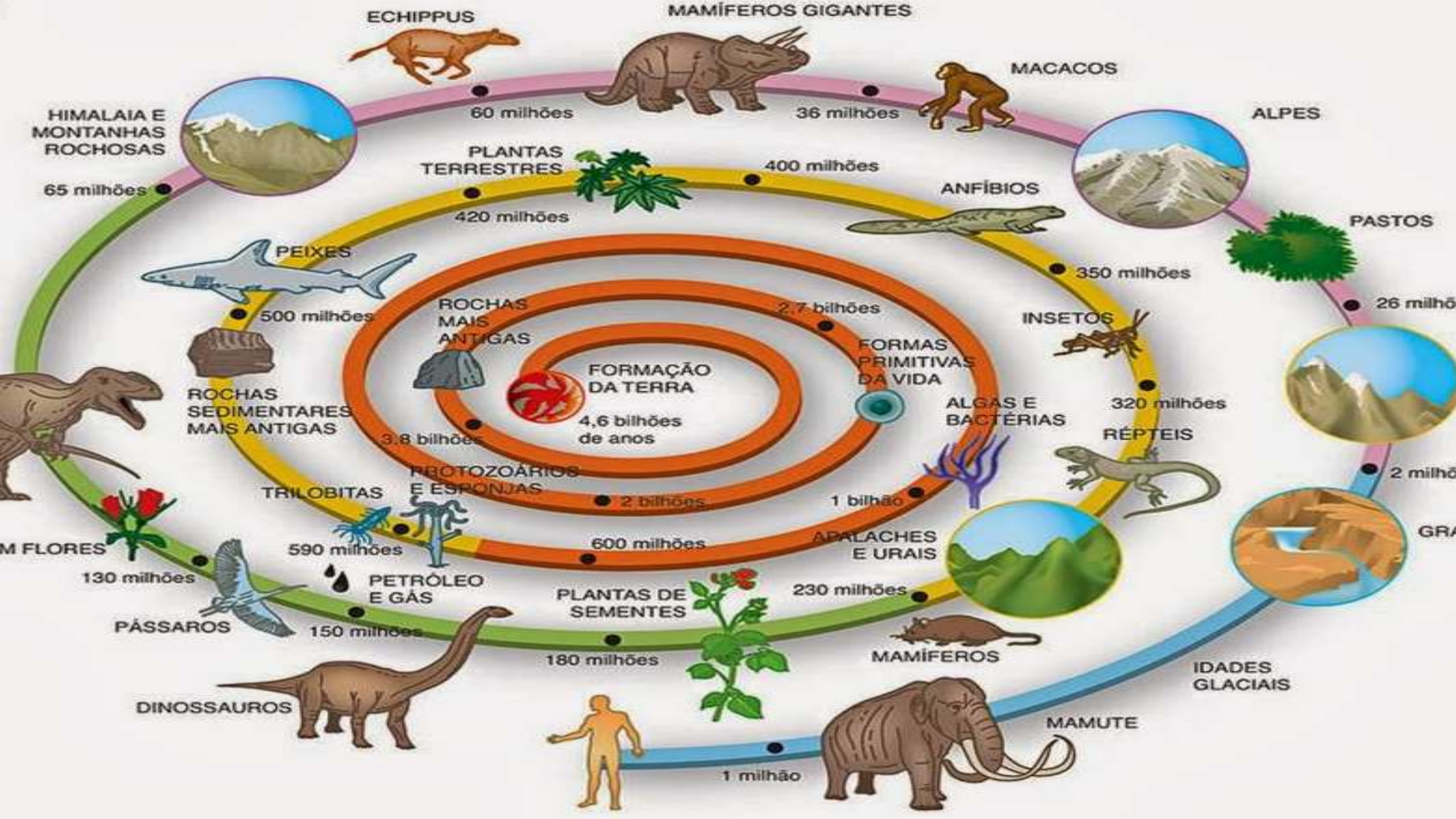


EVOLUÇÃO

Todas as células têm certas partes em comum: desde organismos tão diferentes quanto bactérias e seres humanos.



As semelhanças mostram que toda a vida na Terra tem uma **história evolutiva comum.**



EVOLUÇÃO



A Reflexão

A vida é um processo contínuo que busca se **replicar e sobreviver**, e ao longo desse processo foi ganhando complexidade até chegarmos no mais **complexo** que conhecemos até hoje.

EVOLUÇÃO

*“Vossos filhos não são vossos filhos.
São os filhos e as filhas da ânsia da vida por si mesma.
Vêm através de vós, mas não de vós.
E embora vivam convosco, não vos pertencem...”*

Khalil Gibran



EVOLUÇÃO: O CÉREBRO



E essa complexidade é dada principalmente pelo cérebro!

De tudo aquilo que conhecemos no universo,

o cérebro é a organização molecular mais incrível e complexa que temos conhecimento.

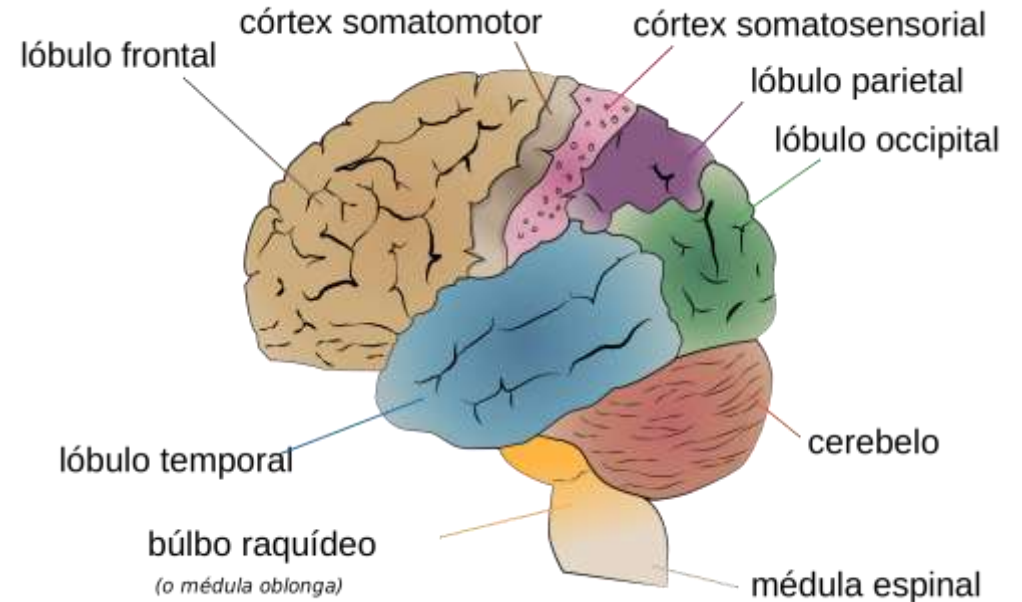
**86 bilhões de neurônios com
1.000 conexões
sinápticas cada!**

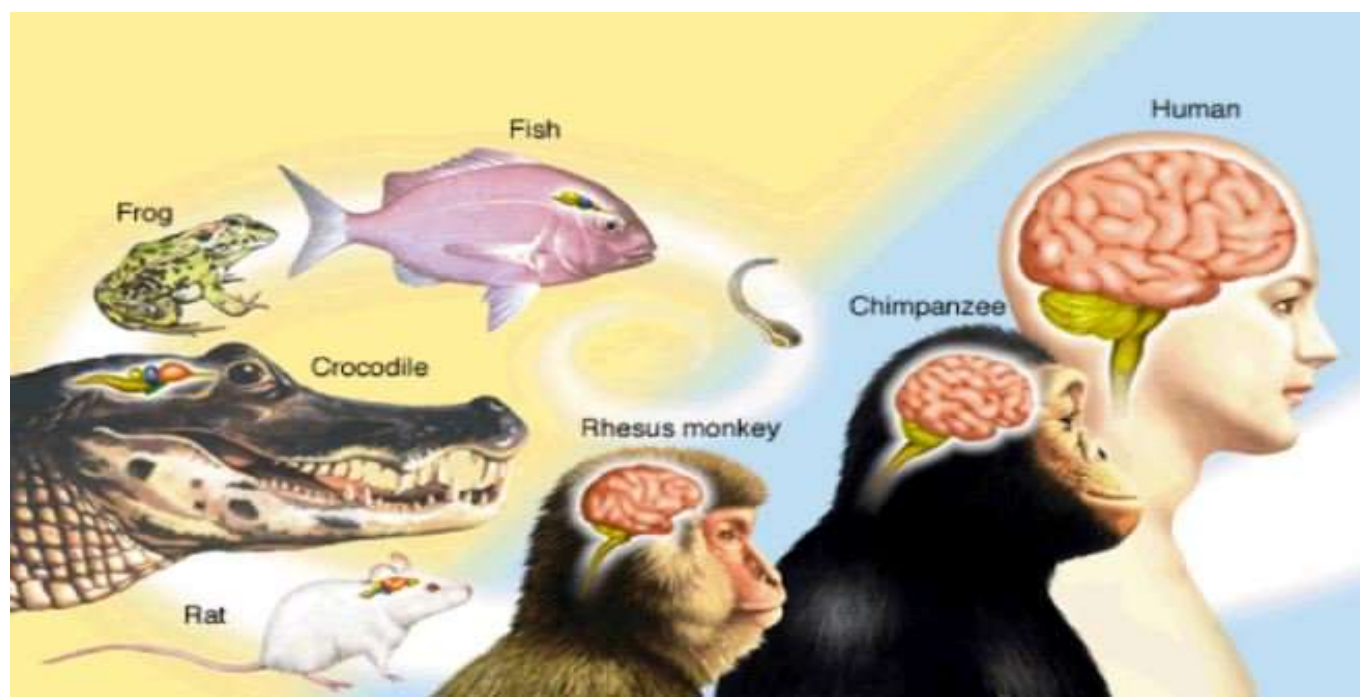


EVOLUÇÃO: O CÉREBRO

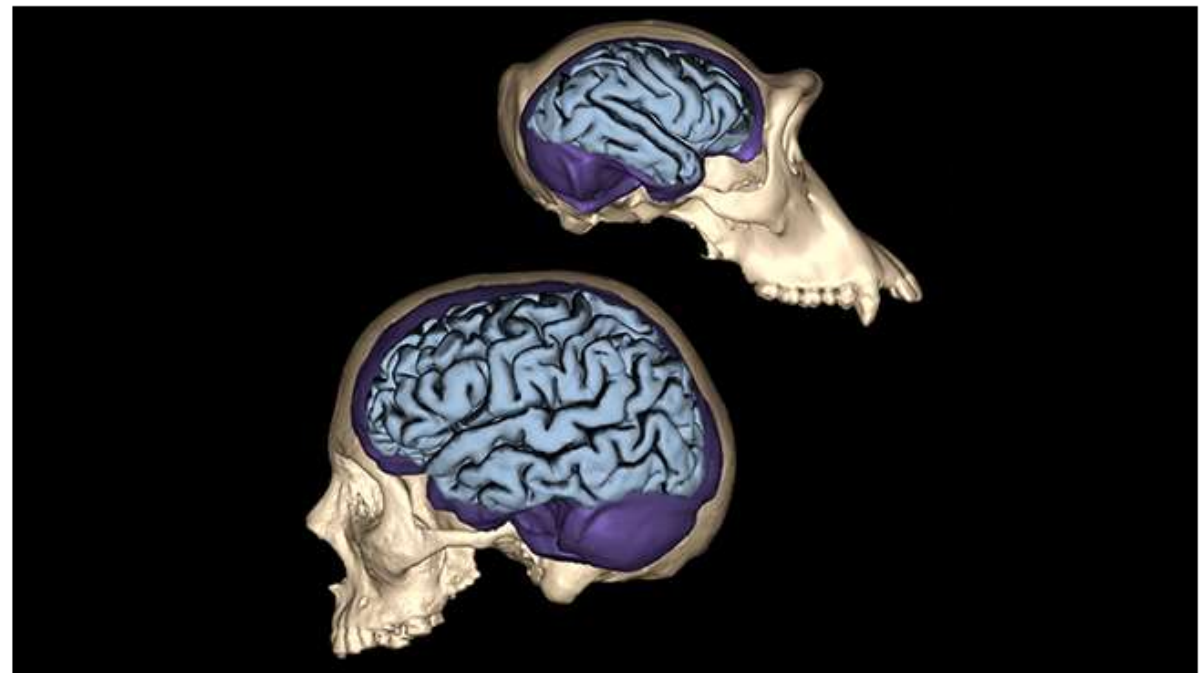
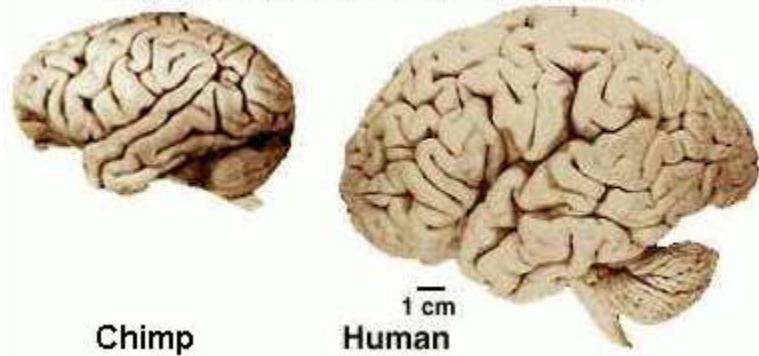
Função biológica de promover a melhor sobrevivência.

Estrutura física que dá origem à mente ou à consciência.

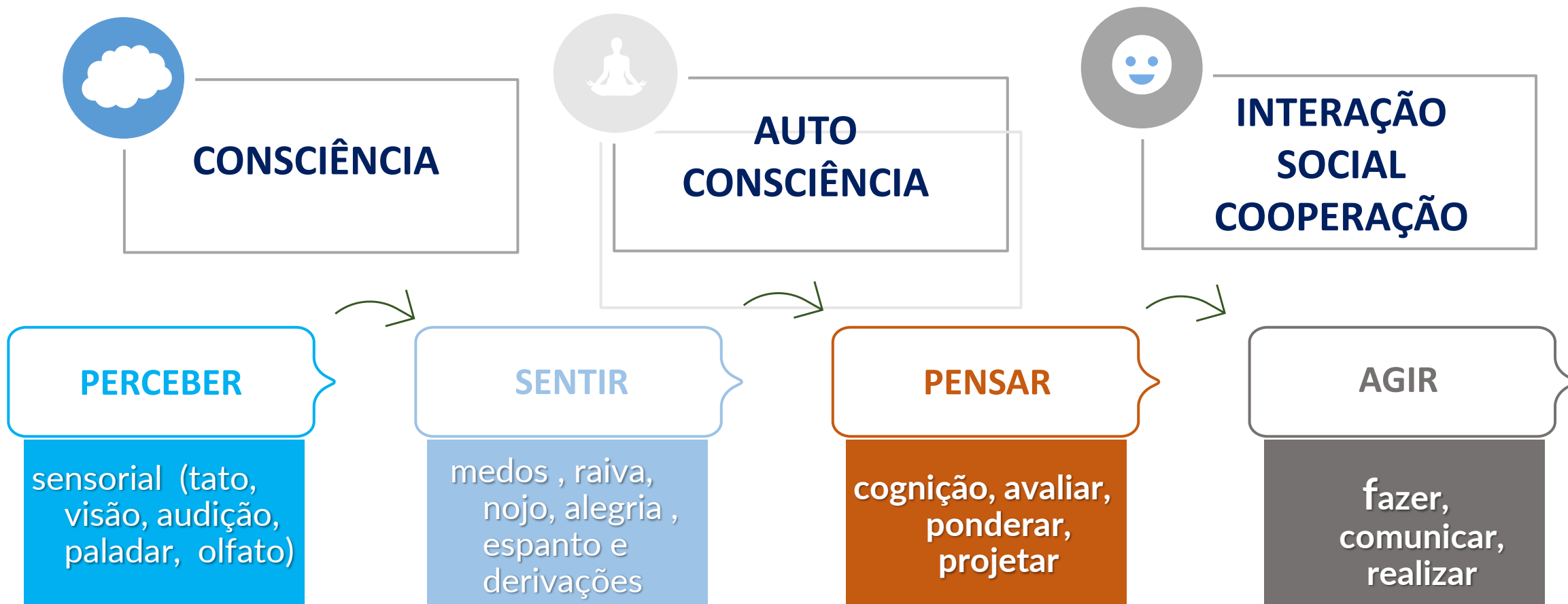




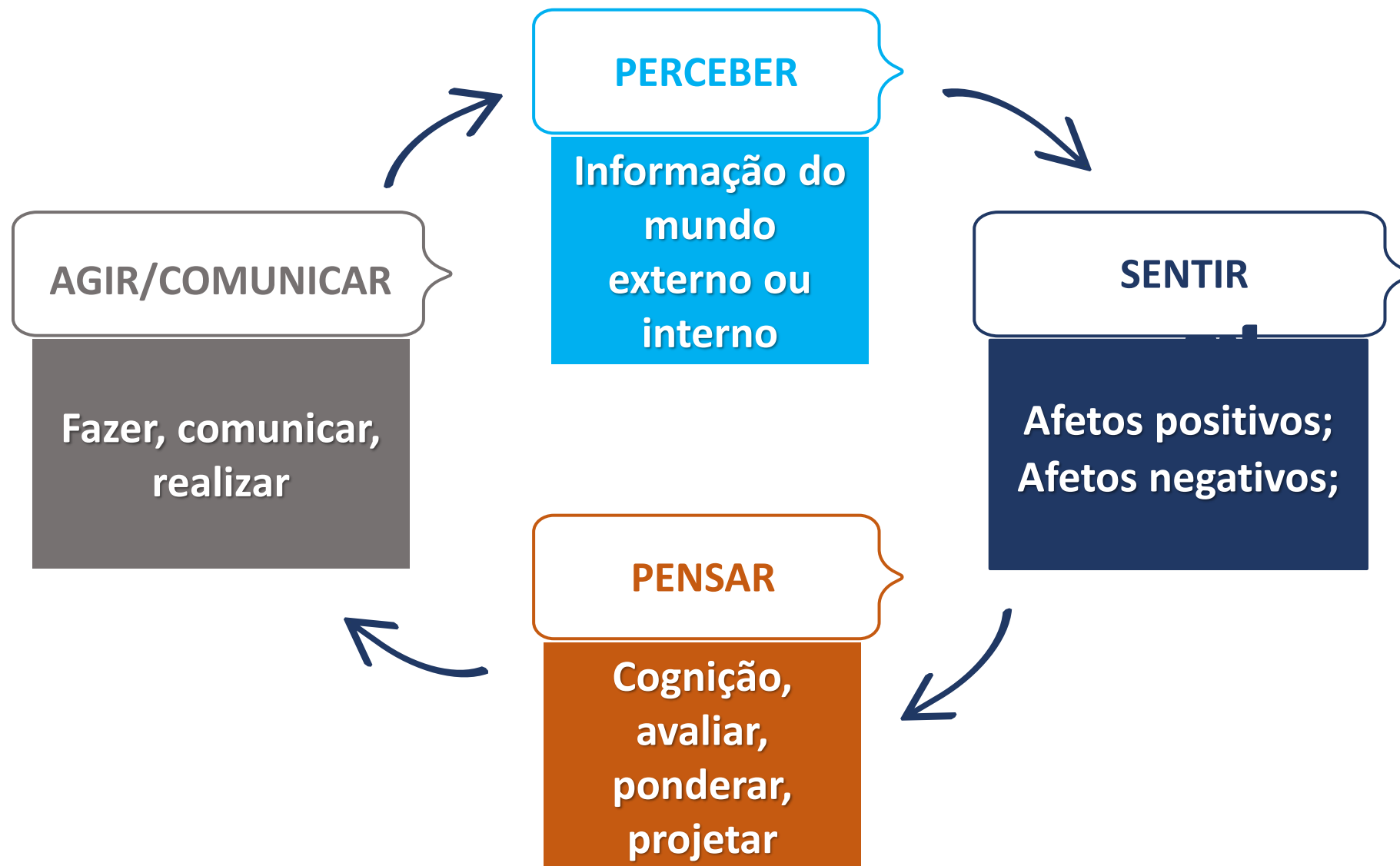
Approximate Brain Size Comparison



CONSCIÊNCIA



CONSCIÊNCIA E MENTE (exercício)



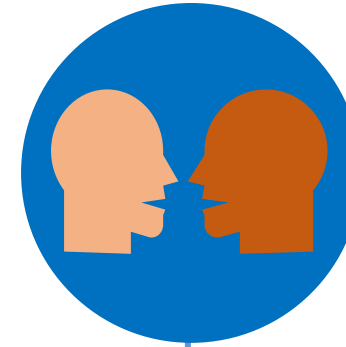
SISTEMA AFETIVO

Dois grandes grupos de afetos com funções distintas:



Afetos positivos:

Alegria, vigor, entusiasmo -
Promove a vida – precipita ações
que levam a ampliação do
mundo interno, reprodução.

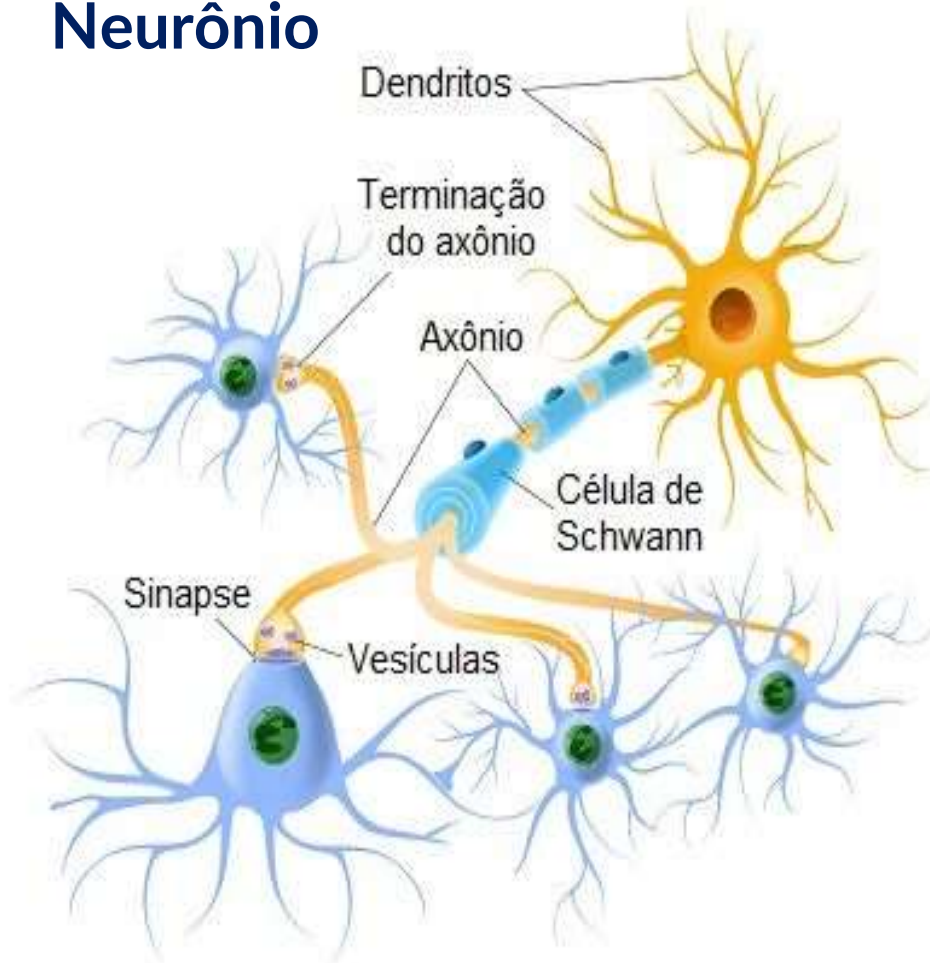


Afetos negativos:

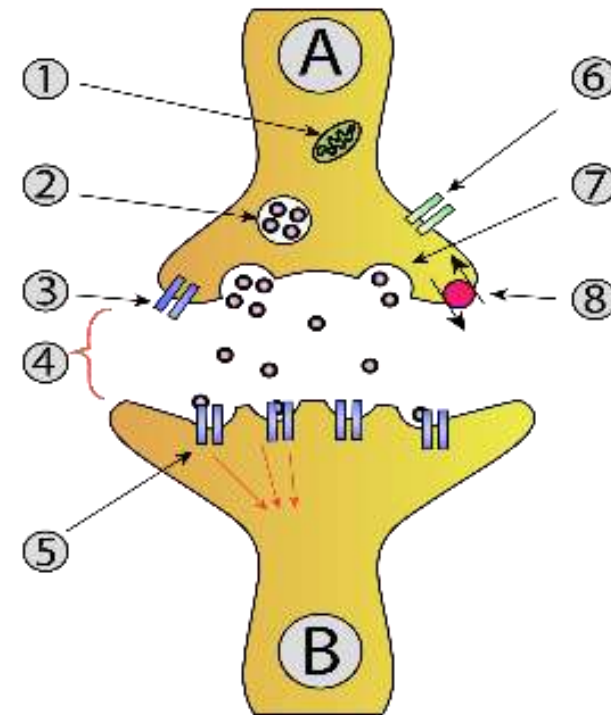
Tristeza, ansiedade, raiva -
Proteção da vida – precipita ações
que encerram o efeito causal.

CONHECENDO NOSSO CÉREBRO

Neurônio



Sinapse: imagem com vesículas neurotransmissoras



DOENÇAS FÍSICAS X TRANSTORNOS MENTAIS

- **Doenças físicas : fáceis de serem compreendidas racionalmente**
- **Pressão alta – sistema cardiovascular**
- **Dor de estômago – sistema digestivo – gastrite**
- **Ninguém sente vergonha de dizer que está com gastrite ou pressão alta**
- **Depressão? Ansiedade? Instabilidades de humor? TOC? Reações adaptativas? TEPT?**

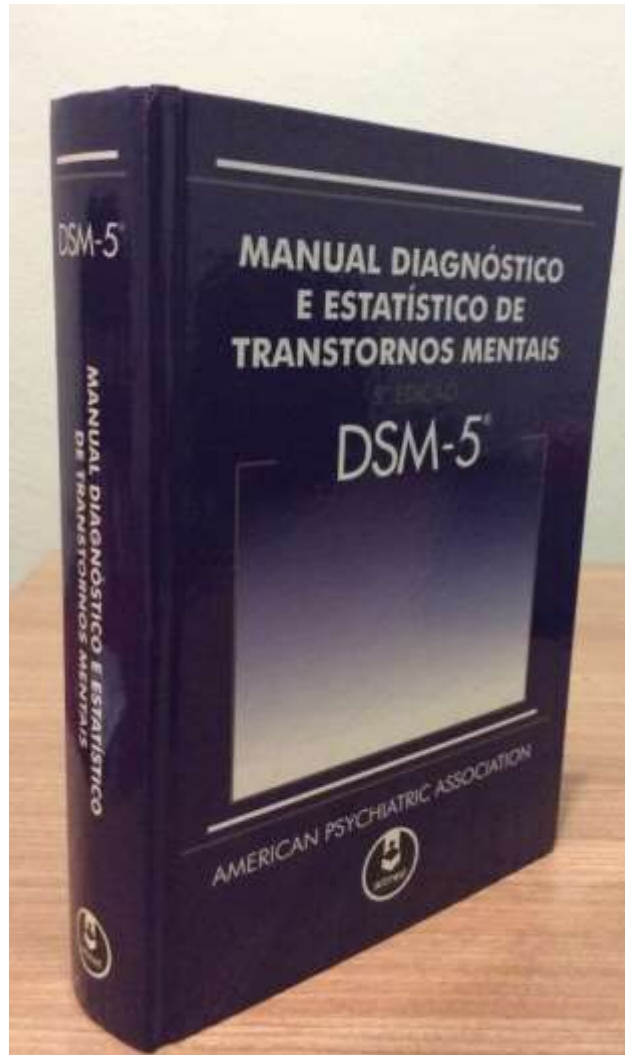


DOENÇAS FÍSICAS X TRANSTORNOS MENTAIS

- **Difíceis de compreender**
- **Não se apresentam com manifestações tão óbvias**
- **Quem tem nem sempre percebe que tem algo errado**
- **Fatores relacionados a estigma**
- **Quadros crônicos**



Conhecer as principais manifestações que expressam o adoecimento emocional e comportamental, identificar em si e nos outros e quais os primeiros passos para solucionar?



- 1. Transtornos Depressivos**
- 2. Transtornos de Ansiedade**
- 3. Transtorno Obsessivo compulsivo**
- 4. Transtornos relacionados ao trauma e estressores**
- 5. Transtornos Somáticos**
- 6. Transtornos alimentares**
- 7. Transtornos Sono vigília**
- 8. Transtornos de controle de impulsos**
- 9. Transtornos relacionados a substâncias e Transtornos aditivos**
- 10. Transtornos de Personalidade**
- 11. Transtorno Bipolar**
- 12. Esquizofrenia**
- 13. Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)**
- 14. Etc ,etc.**

TRANSTORNO DEPRESSIVO

- Humor deprimido (tristeza, desesperança, vazio) observado por outros (choroso) em crianças (irritabilidade);
- Diminuição da capacidade de ter interesse ou sentir satisfação (relatado ou observado por outros);

Peso;

Sono;

Psicomotricidade;

Energia;

Sentimentos de culpa ou inutilidade;

Funções cognitivas;

Pensamentos de morte ou ideação suicida;

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

- ANSIEDADE E PREOCUPAÇÃO INTERFERINDO NA VIDA
- EXCESSIVA DESPROPORCIONAIS
- MANIFESTAÇÕES FÍSICAS

TRANSTORNO DE PÂNICO;

- CRISES AGUDAS DE ANSIEDADE INTENSA
- MANIFESTAÇÕES FÍSICAS
- MANIFESTAÇÕES PSICOLÓGICAS

TRANSTORNOS RELACIONADOS AO TRAUMA E ESTRESSORES



Transtorno do estresse pós traumático: exposição a um evento traumático; exposição repetida a detalhes de evento traumático;

- Sintomas intrusivos (lembranças , sonhos, dissociações, sofrimento psicológico, revivências somáticas);
- Evitação persistente;
- Alterações do humor;



Transtorno de Estresse agudo: sintomas até um mês após o evento traumático;



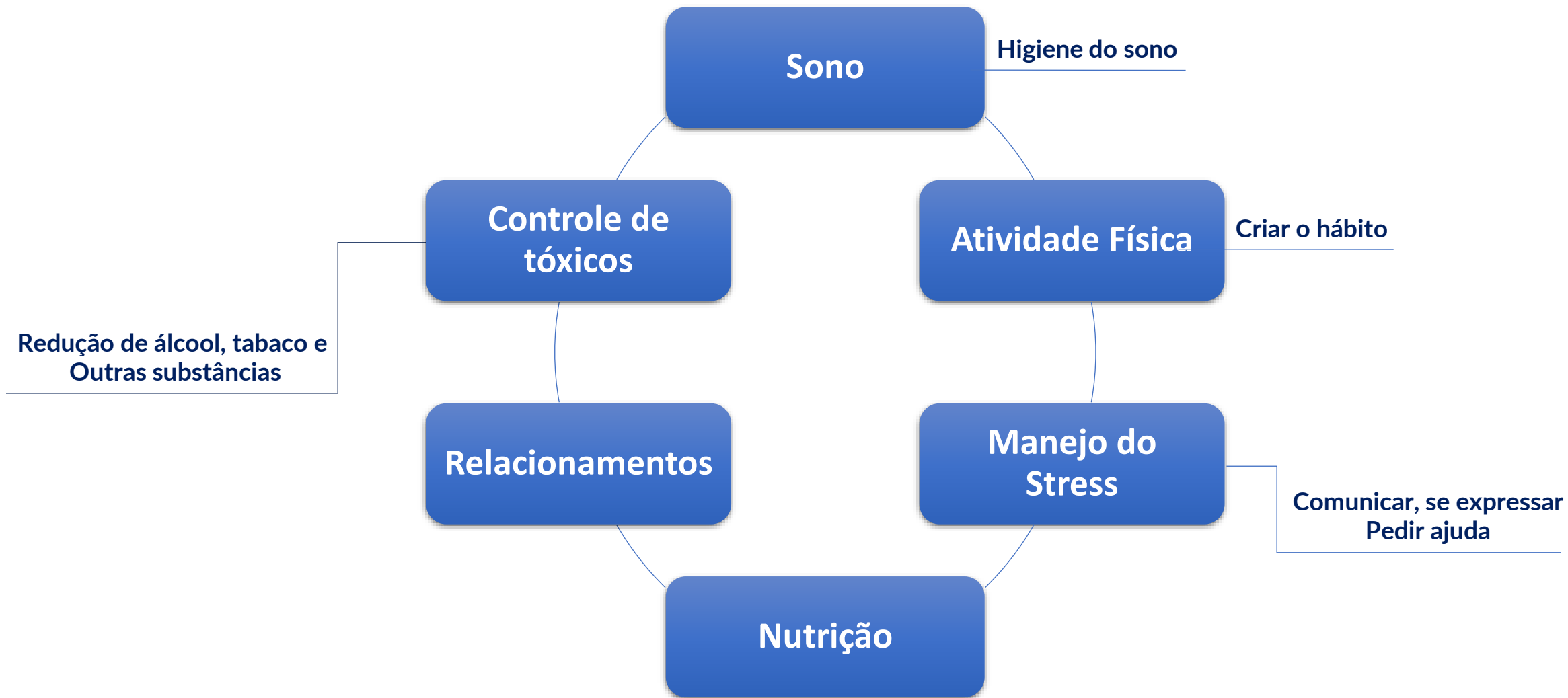
Transtornos de adaptação: sintomas emocionais em resposta a um estressor ocorrendo dentro de 3 meses. Sofrimento desproporcional ; prejuízo no funcionamento.

TRATAMENTOS

- **Esses quadros possuem tratamento em sua maioria respondem muito bem.**
- **Medicamentos , psicoterapias e adequação de hábitos são as bases para esses tratamentos.**
- **Atentar que não somente os casos graves são graves, quadros leves por muitos anos podem ser muito graves.**
- **Se estiver sofrendo, ou vendo alguém em sofrimento sustentado, pense em um caminho de ir ou levar ajuda.**



OS SEIS PILARES DA MEDICINA DO ESTILO DE VIDA



CONCLUINDO

Nosso momento atual é a decorrência de bilhões de anos de evolução que culminam na nossa consciência atual;

Acometimentos de saúde mental existem. E estamos sujeitos a eles principalmente em momentos complexos como o atual;

Precisamos estar cientes de nós mesmos, dos outros e percebermos quando “dobramos uma esquina” além do esperado;

Somos, em última análise, os responsáveis pela nossa saúde e não devemos delega-la à ninguém, mas devemos usar e utilizar recursos disponíveis;

Devemos usar nossa consciência para desenvolvermos uma mentalidade de autocuidado.

Obrigado!

“O amor o trabalho e o conhecimento são as tres grandes fontes da vida e também deveriam governá la” Wilhelm Reich

