

ATIVIDADE SOBRE SAÚDE MENTAL

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

SAÚDE E SAÚDE MENTAL



A OMS (Organização Mundial de Saúde) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, desta forma, não se refere apenas a ausência de doenças. Nesta perspectiva, traz ainda que saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas capacidades, pode lidar com o estresse da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade.

Problemas de saúde mental

Nos últimos anos, o tema da saúde mental ganhou relevância em diversas frentes, incluindo as formas de alcançá-la e os transtornos que afetam os seres humanos.

Problemas como depressão e ansiedade vêm deixando de ser um tabu entre as novas gerações. Em contrapartida, a exposição prolongada às telas e a comparação excessiva com vidas virtuais — que ocorre cada vez mais cedo — têm contribuído para o aumento no número de pessoas com esses transtornos. A redução das horas de sono também é um fator decisivo nesse cenário.

Ações mitigadoras

Para melhorar a qualidade de vida e a saúde mental, os *hobbies* são grandes aliados. Atividades como a leitura, a prática de exercícios físicos e a socialização presencial trazem benefícios significativos, pois estimulam a liberação de endorfina, serotonina, dopamina e ocitocina — hormônios relacionados ao bem-estar e à felicidade, além de reduzirem os níveis de cortisol, hormônio associado ao estresse.

Além dos *hobbies*, uma vida digna é um fator decisivo para a saúde mental. Condições adequadas de moradia e trabalho refletem diretamente no bem-estar dos cidadãos. Uma boa remuneração salarial e o reconhecimento profissional contribuem para a redução de transtornos mentais e doenças como a síndrome de *burnout*, ansiedade generalizada, depressão e etc.

Sinais de alerta

Alguns sinais de alerta que a saúde mental não vai bem são:

- Evitar amigos, familiares e atividades que antes eram prazerosas;
- Irritabilidade, tristeza intensa, agressividade ou euforia sem motivo aparente;
- Insônia, sonolência excessiva ou sono desregulado;
- Cansaço constante e falta de energia;
- Sensação frequente de esgotamento físico e mental, mesmo após repouso;
- Dificuldade de concentração e memória;
- Esquecimentos frequentes e dificuldade para focar em tarefas simples;
- Comer demais ou falta de apetite por longos períodos;
- Baixa autoestima e sentimentos de inutilidade;
- Autoimagem negativa, culpa excessiva e sensação de fracasso;
- Crises de ansiedade ou pânico;
- Palpitações, suor excessivo, sensação de sufocamento ou medo extremo sem razão clara;
- Pensamentos negativos recorrentes;
- Ideias pessimistas sobre o futuro, sobre si mesmo ou sobre os outros;
- Pensamentos sobre morte ou desejo de desaparecer, (sendo esse um sinal gravíssimo e deve ser levado muito a sério).

Refletindo

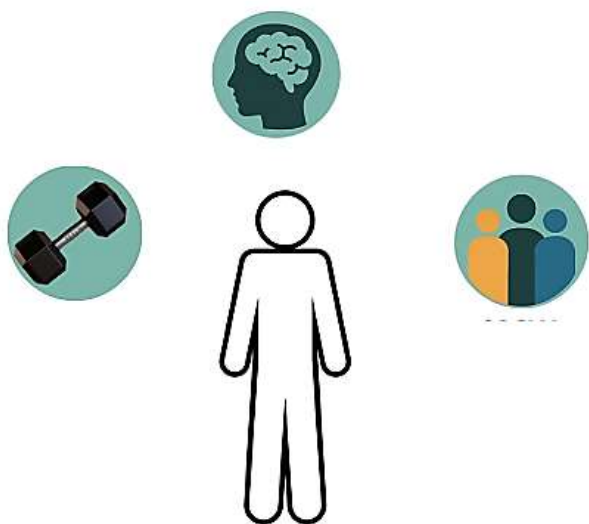
Se você estiver se sentindo mal ou diferente, conte para um adulto de confiança, como seus pais, professores ou alguém da escola. Falar com alguém pode ajudar muito!

Larissa Fonteles | Tudo Sala de Aula

Atividades _____

1. Dos conceitos abaixo, o que mais está relacionado a saúde mental é
 - a) estado onde o indivíduo está bem o suficiente para lidar com as situações cotidianas, que são tão diversas quanto imprevisíveis.
 - b) condição em que o indivíduo reconhece seus transtornos mentais, mas não busca ajuda.
 - c) busca por medicações para mitigar os efeitos das crises de ansiedade.
 - d) negligência com a saúde mental, priorizando apenas formas variadas de exercitar o corpo.

2. Com base na ilustração abaixo, faça o que se pede.



Escreva o conceito de saúde segundo a OMS.

3. Abaixo, descreva os hábitos que promovem uma boa saúde mental.













4. Marque um x nos cenários que podem prejudicar a saúde mental.

- () Ter uma baixa remuneração salarial
- () Não praticar exercícios físicos.
- () Trabalhar em condições precárias.
- () Prática cotidiana de esportes.
- () Excesso de tempo de telas.
- () Residir em locais precários e sem saneamento básico.
- () Adotar o hábito de leitura.
- () Dormir menos de 8 horas por noite.
- () Jogar videogame até tarde.
- () Passar horas olhando redes sociais.
- () Sair para brincar com os amigos.

5. São condições de saúde ligadas à saúde mental a (o)

- a) diabetes e transtorno de personalidade.
- b) burnout e artrose.
- c) depressão e ansiedade.
- d) hipertensão e bipolaridade.

6. Uma pesquisa realizada em 2023 pela UFMG — *As associações entre tempo de tela e saúde mental no ciclo vital* — revelou uma piora nos quadros de depressão e ansiedade relacionada ao uso excessivo de telas. Esse aumento foi especialmente significativo a partir de 2020.

Disponível em <https://www.medicina.ufmg.br/uso-excessivo-de-telas-esta-associado-a-saude-mental-de-diferentes-geracoes/> Acesso em 26 de maio de 2025.

Diante da notícia, responda aos questionamentos abaixo:

I. Quanto tempo, em média, você passa em frente às telas por dia?

II. Que tipo de conteúdo você costuma consumir nas redes sociais?

III. Como você percebe o impacto desse hábito na sua vida pessoal e nos estudos? (*Refleta se você costuma se comparar com influenciadores, se procrastina tarefas importantes para o seu crescimento, entre outros aspectos.*)

IV. Fora das redes sociais, como você costuma ocupar seu tempo livre?

7. Pense em um *hobby* que você pratica e escreva-o abaixo. O que você sente ao praticá-lo? Caso não tenha um, pense em algum que gostaria de incluir na sua rotina e escreva sobre ele.

8. Quais hormônios estão ligados ao bem-estar e ao estresse? Escreva abaixo.

9. O filme *Divertida Mente* (1 e 2) mostra como as emoções influenciam o nosso comportamento e como o desequilíbrio entre elas pode afetar a nossa saúde. Observe os personagens do filme e pinte os gráficos de cada um, indicando se os hormônios do estresse e do bem-estar estão em alta ou baixa quantidade, de acordo com a emoção representada.



Veja a tirinha abaixo e responda às questões 10 e 11.



Fonte: Anna Bolenna

10. Abaixo, escreva 5 sinais de alerta indicando que a saúde mental está prejudicada.

11. Em casos de manifestação dos sinais de alerta, o que se deve fazer?
