

**20º FITEC – FEIRA INTERATIVA DE TECNOLOGIA E CIÊNCIA
LONDRINA – PARANÁ - BRASIL**

SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

SOARES; M. A.
GONÇALVES; A. M.

Colégio Interativa de Londrina
8º Ano
Ciências Humanas

RESUMO

A saúde mental dos jovens e adolescentes tem sido bastante prejudicada, ainda mais nesse período de pandemia. De acordo com a OMS, os transtornos mentais na adolescência é um dos temas de maior preocupação da Saúde Pública. A mesma pesquisa também afirma que a maioria dos problemas mentais começa aos 14 anos, e o suicídio na adolescência é a terceira principal causa de morte entre jovens de 15 a 19 anos. É importante lembrar que a adolescência é uma etapa de grande influência na vida dos indivíduos e é onde mais ocorrem as alterações significativas nos campos biológico, emocional, social, afetivo e intelectual do indivíduo. Sendo assim, o projeto teve como intuito realizar um levantamento sobre a saúde mental dos alunos do Ensino Fundamental II do Colégio Interativa por meio da aplicação de um questionário.

Palavras-chave: Emocional, saúde mental, transtornos mentais, adolescentes

INTRODUÇÃO:

A saúde mental dos jovens e adolescentes atualmente não está das melhores e a pandemia potencializou problemas de nervosismo e ansiedade nessa faixa etária. Na adolescência e começo da vida adulta são onde mais ocorrem mudanças e para muitos são momentos corriqueiros de estresse e apreensão, sendo preciso ficar atento aos sinais e sintomas na alteração emocional para tentar diminuir os danos relacionados aos transtornos mentais na adolescência e, dessa forma, evitar prejuízos severos à saúde física e mental.

Em alguns casos, se não forem reconhecidos e não tratados, esses sentimentos podem levar à doença mental e pode causar problemas mais sérios como: depressão, transtorno mental, transtorno de humor e transtorno bipolar. Os três principais problemas

observados são o transtorno de imagem que é quando a pessoa não aceita seu corpo do jeito que é, e isso também envolve transtornos alimentares que na maior parte das vezes são representados por anorexia e bulimia, a depressão que é quando a pessoa apresenta uma baixa autoestima, sem vontade de realizar mais nada e apresenta uma tristeza profunda e tem-se também o problema da ansiedade que pode causar inquietação e outros danos à pessoa.

PROBLEMA:

De acordo com as pesquisas e dados bibliográficos sobre a saúde mental dos jovens e adolescentes de hoje em dia, foi elaborada a seguinte pergunta: quais são as possíveis formas de evitar prejuízos à saúde mental? Quais os principais motivos que afetam a saúde mental? É possível se proteger e manter uma saúde mental saudável?

OBJETIVO:

Objetivo geral:

- Demonstrar para as pessoas como está a saúde dos jovens e adolescentes atualmente.

Objetivos específicos (se houver):

- Ensinar as pessoas a manter e ter uma saúde mental saudável

METODOLOGIA:

Este projeto será realizado com base em pesquisas, dados bibliográficos e livros sobre o assunto. Também será realizado um questionário com algumas turmas do colégio Interativa, com o objetivo de saber se o aluno (a), sabe sobre o tema, e se o aluno (a) sabe as diferentes formas de reduzir o estresse e ansiedade (doenças que afetam a saúde mental e o psicólogo) e de como melhorar a saúde mental.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

No questionário, a maior parte das respostas mostra que as pessoas tem pelo menos um dos três principais problemas de saúde mental. Além disso, foi possível verificar que a maior parte dos entrevistados afirmaram que estavam cuidando da saúde mental, visto que 40,9% responderam sim, 18,2% responderam que cuidam frequentemente e 36,3% raramente ou não.

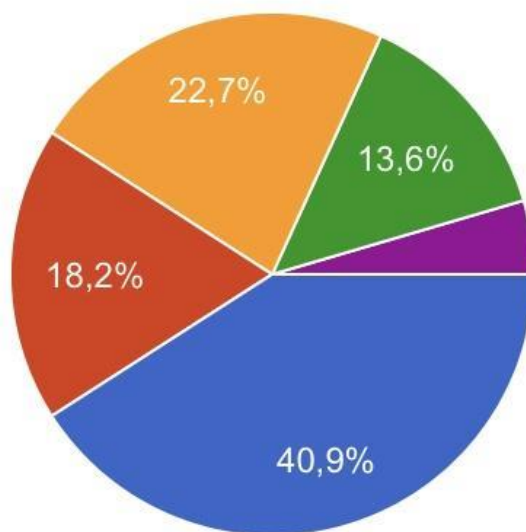


Figura 1 - Você está cuidando de sua saúde mental?

Fonte: Autor

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da realização desta pesquisa foi possível perceber que os entrevistados afirmaram ter algum tipo de transtorno, que pode inclusive ter sido potencializado devido à pandemia e embora a maior parte tenha afirmado que cuida da saúde mental, ainda há uma parcela que não toma os devidos cuidados e isso pode ocasionar problemas maiores no futuro. O projeto está em desenvolvimento e nas próximas etapas será analisado como auxiliar as pessoas a ter uma saúde mental mais saudável.

REFERÊNCIAS

HOSPITAL SANTA MONICA. Quais são os principais perigos à saúde mental dos jovens na atualidade?. Disponível em:

<https://www.google.com.br/amp/s/hospitalsantamonica.com.br/quais-sao-os-principais-perigos-a-saude-mental-dos-jovens-na-atualidade/%3famp>, Acesso em: 10/03/2021

SOUTO, L. Estudo revela que pandemia piorou a saúde mental dos adolescentes no país. Disponível em:

<https://www.google.com.br/amp/s/agenciabrasil.ebc.com.br/radioagencia-nacional/saude/audio/2020-12/estudo-revela-que-pandemia-piorou-saude-mental-de-adolescentes-no-pais%3famp>. Acesso em: 10/03/2021