



A saúde Mental em diferentes fases da vida

Eduarda Vitória Nunes de Amorim¹
Sabrina Ferreira Pedroso²
Marciele Raquel Karlinski Sisti³

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho.

Modalidade: Relato de pesquisa.

1. Introdução:

Este trabalho discute sobre a saúde mental em diferentes fases da vida. Ou seja, a saúde mental varia ao longo da vida e exige cuidados específicos em cada fase. Na infância, o ambiente familiar e escolar influencia o desenvolvimento emocional. Na adolescência, ocorrem mudanças intensas, com maior risco de ansiedade e depressão. Na vida adulta, o estresse e as responsabilidades podem afetar o bem-estar. Já na velhice, fatores como solidão e doenças físicas impactam a saúde mental. Em todas as fases, apoio emocional e prevenção são fundamentais. Nosso objetivo é mostrar como o cuidado com a saúde mental desde a infância evita o desenvolvimento de transtornos e problemas que podem afetar nossa qualidade de vida posteriormente.

Tendo em vista o cenário atual, os problemas psicológicos e a falta de cuidado com a saúde mental em todas as fases da vida, está cada vez mais em pauta a importante a ser tratada desse assunto pela sociedade. Temos por motivação a quantidade evidente no aumento de transtornos mentais ocasionados pela baixa procura de cuidados à saúde mental e pelo baixo interesse da população por este assunto.

Os problemas relacionados a saúde mental em diferentes fases da vida, vai desde a negligência das famílias ao tratar deste assunto com as crianças e de muitas vezes lhes dar um ambiente desagradável para o seu desenvolvimento, até a falta de acolhimento a pessoa mais velhas para que elas possam se entender e compreender a sua saúde mental.

Desta forma, podemos notar que a saúde mental em diferentes fases da vida, afeta diretamente a população pois problemas como a depressão, ansiedade, bipolaridade, e muitos outros. Quando não tratados, não afetam somente o indivíduo mas sim todos ao seu redor.

2. Procedimentos Metodológicos:

¹Eduarda, Estudante do 2º ano do ensino médio eduarda-vamorim@estudante.rs.gov.br

²Sabrina Estudante do 2º ano do ensino médio sabrina-6760082@estudante.rs.gov.br

³Professora orientadora da pesquisa da turma 205 marcieli.sisti@educar.rs.gov.br

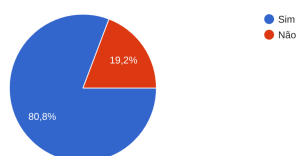
O estudo sobre saúde mental em diferentes fases da vida foi desenvolvido em ambiente escolar, de forma coletiva, tanto em sala de aula como fora. Inicialmente foi feita uma pesquisa bibliográfica em artigos científicos, documentários e sites institucionais de saúde (como ministério da saúde e organização mundial da saúde), com o objetivo de compreender como a saúde mental se manifesta na infância, adolescência, vida adulta e velhice.

As informações foram selecionadas, organizadas e registradas. Foi realizada uma pesquisa social, feita através de um formulário e que posteriormente obtivemos os resultados em forma de gráficos, de modo a destacar os principais fatores de risco e proteção em cada fase da vida.

3. Resultados e Discussões:

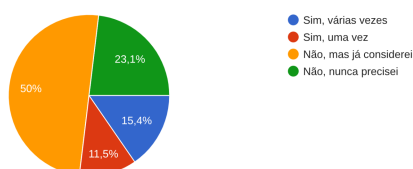
Através da nossa pesquisa, realizada por meio de um formulário que foi respondido por pessoas de diferentes faixas etárias, podemos constatar que 80,8% das pessoas que responderam ao questionário se sentem satisfeitas e felizes com sua vida no atual momento.

Você se sente geralmente feliz e satisfeito(a) com a sua vida?
26 respostas



Entre as respostas que obtivemos, 50% das pessoas já consideraram ir ao psicólogo mas nunca chegaram a realmente procurar ajuda, apenas 15,4% das pessoas frequentam constantemente um profissional.

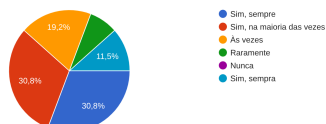
Você já procurou ajuda profissional para questões de saúde mental?
26 respostas



Quando questionados sobre o apoio familiar em suas vidas, 42,3% afirmaram que sempre recebem apoio de seu grupo social, sendo ele familiar ou por meio de amigos próximos.

Você tem acesso a apoio social (amigos, família, etc.)?

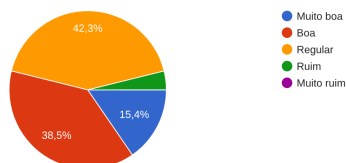
26 respostas



Percebemos que a maior parte dos participantes da pesquisa consideram sua saúde mental na fase da vida que estão regular, sendo eles 42,3%, apenas 15,4% a consideram muito boa e 3,8% a consideram ruim.

Como você descreveria sua saúde mental na fase da vida em que está?

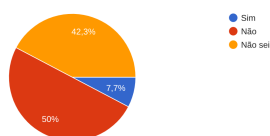
26 respostas



Para finalizar perguntamos a opinião sobre o apoio dado pela sociedade a pessoas de diferentes idades, nos resultados foi analisado que 50% considera que a sociedade não atende as necessidades psicológicas da população.

Você acredita que a sociedade em geral oferece suporte adequado para a saúde mental em todas as fases da vida?

26 respostas



4. Conclusão:

Diante disso podemos concluir que a saúde mental não deve ser negligenciada e nem deixada de lado em nem uma fase de nossas vidas, pois seu descuido acaba por deixar marcas graves e que muitas vezes acabam por ser irreversíveis. Visto que com respostas obtidas por meio do questionário, podemos perceber que a sociedade não está preparada para lidar e prestar ajuda a pessoas que estão passando por momentos de abalos psicológicos. Os gráficos confirmam os dados apontados.

5. Referências: Dicas e caminhos para promover a saúde mental na infância e na adolescência. PUCRS. 17 de set. 2024. Disponível em: <
<https://portal.pucrs.br/noticias/saude/dicas-e-caminhos-para-promover-a-saude-mental-na-infancia-e-adolescencia/>> . 20 de mar. 2025.

9º MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil
em Educação Científica e Tecnológica
O Protagonismo Estudantil em Foco

III Mostra de Extensão Unijuí



24/10/2025 | Campus Ijuí



Saúde mental dos idosos: vamos falar sobre isso?. **UNIMED**. 17 jan. 2022. Disponível em:
<<https://viverbem.unimed.coop.br/familia-em-foco/cuidados-com-os-idosos/saude-mental-dos-idos-os-vamos-falar-sobre-isso/>> . 28 mar. 2025.

Terapia para crianças e adolescentes: entenda a importância. **AFYA EDUCAÇÃO MÉDICA**. 24 de ago. 2022. Disponível em:
<https://educacaomedica.afya.com.br/blog/terapia-para-criancas-e-adolescentes?utm_source=google&utm_medium=organic> . 28 de mar. 2025

Saúde mental dos adolescentes. **OPAS/OMS**. Disponível em : <
<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes> >. 06 de abr. 2025.

Saúde mental. **GOV.BR**. Disponível em: <
<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>> . 06 de abr. 2025