

EMENTA DO CURSO: SAÚDE MENTAL E DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Carga horária total: 40 horas

Ementa

Estudo introdutório dos fundamentos da saúde mental e da dependência química, contemplando conceitos de bem-estar psicológico, resiliência, autoestima, relações interpessoais, fatores neurobiológicos, neurotransmissores, sinais e sintomas de transtornos mentais comuns e níveis de prevenção. Aborda as principais intervenções terapêuticas e psicossociais, incluindo psicoterapias, farmacoterapia, intervenções comunitárias, apoio social e redes de suporte. Analisa aspectos psicossociais e culturais relacionados ao estigma, à diversidade cultural, ao trauma e à resiliência. Desenvolve ainda conhecimentos sobre autocuidado, autorregulação emocional, relações interpessoais, planejamento de alta, continuidade do cuidado, prevenção de recaídas e monitoramento a longo prazo da saúde mental e da dependência química.

Objetivo geral

Proporcionar ao estudante conhecimentos introdutórios sobre saúde mental e dependência química, favorecendo a compreensão dos fatores emocionais, neurobiológicos, psicossociais, culturais, terapêuticos e comunitários envolvidos na promoção do bem-estar, na identificação de sinais de sofrimento psíquico, na prevenção de recaídas e na continuidade do cuidado.

Objetivos específicos

Compreender os conceitos básicos de saúde mental, bem-estar psicológico, resiliência, autoestima, autoaceitação e apoio social.

Identificar fatores que influenciam a saúde mental, incluindo aspectos biológicos, psicológicos, sociais, ambientais e culturais.

Reconhecer sinais e sintomas associados a transtornos mentais comuns, como depressão, ansiedade, transtorno do pânico, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático.

Conhecer noções sobre bases neurobiológicas dos transtornos mentais, neurotransmissores e sua relação com emoções, cognição e comportamento.

Estudar estratégias de prevenção primária, secundária e terciária relacionadas à saúde mental e à dependência química.

Apresentar as principais abordagens terapêuticas mencionadas no material, incluindo terapia cognitivo-comportamental, psicodinâmica, humanista, familiar, sistêmica, grupos de apoio e apoio mútuo.

Compreender aspectos gerais da farmacoterapia em saúde mental, incluindo classes de medicamentos psicotrópicos, indicações, contraindicações, efeitos colaterais e necessidade de supervisão profissional.

Analisar a importância das intervenções comunitárias, políticas públicas, redes de apoio social e ações de conscientização na promoção da saúde mental.

Refletir sobre estigma, discriminação, diversidade cultural, trauma, resiliência e suas relações com a saúde mental e a dependência química.

Reconhecer práticas de autocuidado, autorregulação emocional, relações interpessoais saudáveis, planejamento de alta, continuidade do cuidado, prevenção de recaídas e monitoramento a longo prazo.

Conteúdo programático por módulos

Módulo 1 — Fundamentos da Saúde Mental e Dependência Química

Carga horária: 10 horas

Conceitos básicos de saúde mental e bem-estar psicológico. Saúde mental como equilíbrio emocional, psicológico e social. Resiliência, autoestima, autoaceitação e relações interpessoais como fatores relacionados ao bem-estar. Fatores que influenciam o bem-estar psicológico, incluindo ambiente social, relacionamentos, saúde física, estresse, resiliência e sentido de vida. Bases neurobiológicas dos transtornos mentais, com abordagem sobre genética, hereditariedade, desequilíbrios neuroquímicos, alterações estruturais e funcionais do cérebro, fatores ambientais e estresse. Influência dos neurotransmissores no comportamento, incluindo serotonina, dopamina e outros mensageiros químicos relacionados ao humor, sono, recompensa, motivação e regulação emocional. Sinais e sintomas de transtornos mentais comuns, com ênfase em depressão, ansiedade, pânico, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse

pós-traumático. Estratégias de prevenção primária, secundária e terciária aplicadas à saúde mental e à dependência.

Módulo 2 — Abordagens Terapêuticas e Intervenções

Carga horária: 10 horas

Estudo das principais abordagens terapêuticas utilizadas no tratamento da dependência química e dos transtornos mentais. Terapia cognitivo-comportamental e sua relação com pensamentos, emoções, comportamentos, gatilhos, habilidades de enfrentamento e prevenção de recaídas. Abordagem psicodinâmica, emoções, conflitos internos, experiências passadas e padrões de relacionamento. Abordagem humanista, autoaceitação, crescimento pessoal, autenticidade e motivação para mudança. Terapia familiar e sistêmica, relações familiares, comunicação, conflitos e fortalecimento do sistema de apoio. Grupos de apoio e apoio mútuo no processo de recuperação. Farmacoterapia em saúde mental, contemplando antidepressivos, estabilizadores de humor, antipsicóticos, ansiolíticos e hipnóticos, seus mecanismos de ação, indicações, contraindicações e efeitos colaterais. Intervenções comunitárias e sociais, com foco em educação, conscientização, desenvolvimento de habilidades, promoção de estilos de vida saudáveis, redes de apoio social, acesso a serviços, ambientes seguros e inclusivos, intervenção em crises, parcerias e políticas públicas.

Módulo 3 — Aspectos Psicossociais e Culturais

Carga horária: 10 horas

Compreensão do estigma relacionado à saúde mental e à dependência química, suas manifestações e consequências para indivíduos, comunidades e sociedade. Estereótipos, discriminação, barreiras de acesso aos serviços de saúde mental, autoestigma, baixa autoestima, isolamento social, adesão ao tratamento e ciclo de estigma. Estratégias de combate ao estigma, como educação, conscientização, narrativas pessoais, linguagem inclusiva, participação comunitária e promoção de uma cultura de aceitação e apoio. Diversidade cultural e saúde mental, considerando a influência de crenças, valores, normas, práticas culturais, expressão emocional, comunicação, família, comunidade, espiritualidade, práticas de tratamento e acesso aos serviços. Impacto do trauma na saúde mental e no desenvolvimento da dependência química, incluindo ciclo de

automedicação, vulnerabilidade ao uso de substâncias, desregulação emocional, comorbidades, retraumatização e necessidade de abordagem holística e centrada no trauma. Estratégias de promoção da resiliência e superação do trauma, com ênfase em apoio social, terapia trauma-informada e desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.

Módulo 4 — Promoção da Saúde e Bem-Estar a Longo Prazo

Carga horária: 10 horas

Autocuidado e bem-estar contínuo como fundamentos para a manutenção da saúde mental. Redução do estresse, equilíbrio emocional, fortalecimento da resiliência, melhoria da autoestima, prevenção de problemas de saúde mental, qualidade de vida e capacidade de cuidar dos outros. Estratégias de autorregulação emocional e gestão do estresse. Relações interpessoais e apoio social, abordando suporte emocional, conexão social, desenvolvimento de habilidades sociais, apoio em tempos de crise, autoconceito, escolhas de vida, redução do estigma e do isolamento. Desenvolvimento de habilidades de comunicação e resolução de conflitos. Planejamento de alta e continuidade do cuidado, incluindo avaliação e preparação, colaboração interdisciplinar, educação do paciente e da família, coordenação de serviços e recursos, avaliação de riscos, planejamento de segurança, comunicação, transferência de informações, acompanhamento e monitoramento. Estratégias para promover a continuidade do cuidado após o tratamento. Prevenção de recaídas e monitoramento a longo prazo da saúde mental e da dependência química, com foco em educação, conscientização, estratégias de enfrentamento, suporte contínuo, metas, planos de ação, bem-estar holístico e intervenção precoce.