

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL PROF. MASSUYUKI KAWANO
Curso Técnico em Enfermagem

Aline do Amaral
Gabriela Ornelas Valente de Freitas
Gislene de Deus Nicolau
Leticia Rubio Melo
Naiara Barbosa Iglécias
Sueli Madalena da Silva Viola
Yasmin Ferreira Alves

VIDA COTIDIANA E SUA INTERFERÊNCIA NA SAÚDE MENTAL

TUPÃ

2017

Aline do Amaral
Gabriela Ornelas Valente de Freitas
Gislene de Deus Nicolau
Leticia Rubio Melo
Naiara Barbosa Iglécias
Sueli Madalena da Silva Viola
Yasmin Ferreira Alves

VIDA COTIDIANA E SUA INTERFERÊNCIA NA SAÚDE MENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso Técnico em Enfermagem da Etec Professor Massuyuki Kawano, orientado pela Prof.^a Silmara Rodrigues de Assis Góes, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Enfermagem.

TUPÃ

2017

Dedicamos o presente trabalho aos familiares e amigos que nos apoiaram e à nossa orientadora Silmara Rodrigues de Assis Goes, por nos orientar no decorrer do semestre.

RESUMO

A expressão promoção da saúde vem ganhando força nos meios acadêmicos e através da mídia, devido a sua grande importância na melhoria da qualidade de vida da população. Pensamos em saúde como um produto do estilo de vida e das condições de existência. Frequentemente, o termo saúde mental é utilizado, pelos profissionais da saúde e por leigos, quando se referem às doenças mentais e não à saúde. A saúde mental é a capacidade do indivíduo em administrar suas emoções, sendo protagonista de suas próprias ações, orientado no tempo e no espaço, respeitando as pessoas e as leis. A depressão é considerada um problema de saúde pública, já que ela é o transtorno mental mais comum. É importante que os profissionais da saúde saibam identificar os sinais e sintomas que caracterizam o quadro, bem como, recursos que favoreçam a promoção da saúde mental. Estudos apontam que a alimentação equilibrada fornece nutrientes necessários ao organismo para a produção de neurotransmissores que estão associados à sensação de bem-estar. O lazer é citado por estudiosos, como uma estratégia para enfrentar a solidão; como construção tardia de independência; como socialização e como promoção de saúde mental. A atividade física é também um fator essencial para a melhoria da nossa saúde mental, favorecendo os fatores fisiológicos, aumentando a liberação de endorfina e alterando aspectos psicológicos, estimulando a interação social, auto eficácia e o entretenimento. Diante do grande número de pessoas que desenvolvem depressão, sentimos a necessidade de abordar estratégias que possam ser utilizadas na promoção da saúde mental. Esse trabalho tem como principal objetivo sensibilizar os alunos dos Cursos do Eixo Tecnológico Ambiente e Saúde da ETEC Professor Massuyuki Kawano, sobre a importância da promoção da saúde mental através de ações simples e de baixo custo: atividade física; alimentação saudável e lazer. Para atingir tal objetivo foram realizadas as seguintes ações: a primeira, foram feitas pesquisas bibliográficas em sites; a segunda, pesquisa diagnóstica realizada através da aplicação de um questionário ao público alvo para identificar seu entendimento quanto a promoção da saúde mental; a terceira, foi a realização de uma atividade prática com a participação dos demais grupos de trabalho, onde buscamos inserir os alunos em atividades de lazer, exercícios físicos e alimentação saudável. A quarta, e última ação, constou de um questionamento aos alunos que participaram da prática para avaliarmos a eficácia da atividade. Analisando os resultados, observamos que parte dos pesquisados demonstraram ter informação sobre o assunto, porém sem clareza na compreensão do mesmo.

Palavras chave: Promoção da Saúde. Saúde Mental. Lazer. Atividade Física. Alimentação Saudável.

LISTA DE ILUSRAÇÕES

Gráfico 1: Número de participantes por gênero	11
Gráfico 2: Faixa etária dos pesquisados	12
Gráfico 3: Interferência positiva da saúde física na saúde mental	12
Gráfico 4: Influência da atividade física na saúde mental	13
Gráfico 5: Alimentação e saúde mental	14
Gráfico 6: Lazer e saúde mental	14
Gráfico 7: Significado de saúde mental.....	15
Gráfico 8: Entendimento sobre visão holística	16
Figura 1: Fotos da ação prática.....	17

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. DESENVOLVIMENTO	11
2.1 Análise da pesquisa diagnóstica	11
2.2 Ação prática	16
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS.....	19

1. INTRODUÇÃO

A expressão promoção da saúde vem ganhando força nos meios acadêmicos e através da mídia, devido a sua grande importância na melhoria da qualidade de vida da população.

Para Sicoli e Nascimento (2003), a promoção da saúde deve ser capaz de atuar sobre os seus determinantes, ou seja, levar em conta ações intersetoriais que envolvam saneamento básico, habitação, educação, alimentação, trabalho, acesso a lazer e bens essenciais ao indivíduo.

O conceito de promoção da saúde tornou-se um marco para as políticas de saúde em nível mundial nos últimos anos, e tem como objetivo estreitar os laços existentes entre saúde e bem-estar social, entre qualidade de vida coletiva e individual. (AUGUSTO et al, 2009).

O alcance dos objetivos da promoção da saúde está diretamente relacionado às políticas públicas de saúde e dessa forma, entende-se que os gestores e profissionais da saúde devam estar preparados para introduzir a comunidade no planejamento e execução de ações que envolvam mudanças de hábitos de vida.

Junior (2004) coloca em seu artigo “Desconstruindo a definição de saúde”, o conceito de saúde adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948: “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade ou invalidez”.

Tal definição nos leva a refletir sobre a necessidade de se construir um conceito mais aberto de saúde, uma vez que cada indivíduo sofre influências do meio ambiente o tempo todo e busca defender sua vida usando suas potencialidades, assim entende-se que ninguém é totalmente saudável ou totalmente doente.

O Ministério da Saúde coloca que a “saúde é produto e parte do estilo de vida e das condições de existência, sendo a vivência do processo saúde-doença uma forma de representação da inserção humana no mundo”. (BRASIL, 1990).

Diante do exposto, lembramos que a visão holística da saúde compreende a abordagem global do indivíduo, ou seja, considera sua saúde física e mental, seu cotidiano, suas relações interpessoais, dentre outros.

Alves e Rodrigues (2010) colocam que saúde mental é a capacidade do indivíduo em administrar suas emoções, sendo protagonista de suas próprias ações, orientado no tempo e no espaço, respeitando as pessoas e as leis.

No mesmo artigo, os autores lembram os fatores econômicos e sociais que afetam a saúde mental, bem como seus determinantes: insegurança laboral, baixo nível educacional, pobreza, habitação precária, urbanização, experiências precoces no ambiente familiar, exclusão social e o estigma.

Assim, entendemos que a saúde mental está relacionada à capacidade de adaptação das pessoas a novas situações, sem que haja desgaste psíquico significativo, ou seja, um estado que harmoniza bem-estar físico, mental e social.

De acordo com Moura et al. (2015), a depressão é o transtorno mental mais comum, considerado um problema relevante de saúde pública. Dessa forma, é importante que os integrantes das equipes de saúde coletiva também consigam identificar sinais e sintomas que caracterizam os quadros de depressão.

Estudos comprovam que aproximadamente 10% das mulheres e 6% dos homens vão ter um episódio depressivo ao longo da vida. (LIMA,2011).

Os quadros depressivos promovem impacto social e econômico porque a socialização da pessoa depressiva fica prejudicada devido ao seu sentimento “de perda da capacidade de sentir alegria ou prazer na vida” (PORTO, 1999), levando ao isolamento e ao distanciamento do convívio familiar e social.

Levantamento apresentado pela OMS mostra a depressão como uma das principais causas para o afastamento do trabalho, devido à introspecção e ao isolamento que o quadro promove, além dos custos da assistência médica e do tempo de trabalho perdido. (TAVARES,2010).

Moehlecke (2014) apresenta resultados de pesquisas que investigaram a taxa de transtornos mentais comuns (como depressão e ansiedade) e suas associações com características sociodemográficas:

Os resultados apontaram taxas maiores que 50% nas cidades analisadas: 51,9% no Rio de Janeiro, 53,3% em São Paulo, 64,3% em Fortaleza e 57,7% em Porto Alegre. A análise também indicou que os problemas de saúde mental são especialmente altos em mulheres, desempregados, em pessoas com baixa escolaridade e com baixa renda.

Diante do exposto, este grupo de trabalho busca compreender a relação entre atividade física, alimentação saudável e acesso ao lazer com a promoção de saúde mental dos indivíduos.

Almeida et al. (2011) apresenta a relação entre saúde mental e atividade física no artigo “Saudando a Vida com saúde mental e atividade física no Centro de Convivência Arte de Conviver: Relato de Experiência”:

O termo saúde mental descreve ausência de doença mental ou o nível de qualidade de vida cognitiva/emocional e segundo Negrão e Licínio (1999), inclui a capacidade de o indivíduo apreciar a vida e procurar equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica.

De acordo com Rocha et al. (2012), a atividade física auxilia na melhoria da saúde mental, uma vez que favorece fatores fisiológicos, como aumento na liberação de endorfina e nos aspectos psicológicos como a interação social, o entretenimento e a auto eficácia.

Muitos estudos apontam à possibilidade de pessoas fisicamente ativas, em qualquer idade, apresentarem uma melhor saúde mental do que sedentários. (COSTA et al. ,2005).

Segundo Vieira et al (2003) em seu artigo “Atuação dos Neurotransmissores na Depressão”, os hormônios são substâncias químicas produzidas em nosso corpo, pelo sistema endócrino e por neurônios especializados e promovem um efeito específico no organismo. Considera a endorfina, serotonina, dopamina e ocitocina hormônios do bem-estar, prazer e de recompensa e, todos eles em harmonia liberam sensações de afetividade, satisfação, motivação, entre outros.

Considerando que níveis adequados de hormônios são essenciais para a saúde física e psicológica, entendemos que a atividade física contribui para a saúde mental do indivíduo, uma vez que potencializa a produção de determinados hormônios que promovem a sensação de bem-estar e prazer.

Segundo Campos (2013), várias pesquisas estão sendo realizadas para relacionar a reposição de nutrientes e de componentes alimentares que interferem na saúde mental e na produção de neurotransmissores associados à sensação de bem-estar, como por exemplo, a ingestão de proteínas de origem animal e/ou vegetal que são fontes de triptofano, usado na produção de serotonina e melatonina.

Dessa forma, entendemos que alimentação saudável traz benefícios à saúde mental, visto que o organismo utiliza os nutrientes para a produção de substâncias que favorecem o equilíbrio mental.

Todos precisam de algo para fugir da rotina, ou seja, de oportunidades para encontrar prazer fora de suas obrigações cotidianas.

Baldissera e Bueno (2012) colocam o lazer como “uma estratégia de enfrentamento da solidão; como construção tardia de independência; como socialização e como promoção de saúde mental”.

Assim, compreendemos que o lazer, devido a sua característica socializante possa suavizar o estresse, diminuindo os efeitos nocivos acarretados pelo dia-a-dia, e dessa forma contribuindo para a saúde mental dos indivíduos.

Diante do elevado número de pessoas que desenvolvem quadros depressivos, este trabalho se justifica pela necessidade de conhecer estratégias que possam ser utilizadas na promoção de saúde mental.

Tem como principal objetivo sensibilizar os alunos dos Cursos do Eixo Tecnológico Ambiente e Saúde da ETEC Professor Massuyuki Kawano, sobre a importância da promoção da saúde mental através de ações simples e de baixo custo: atividade física; alimentação saudável e lazer.

Para atingir tal objetivo foram realizadas as seguintes ações: a primeira, pesquisas bibliográficas em sites; a segunda foi a pesquisa diagnóstica realizada através da aplicação de um questionário ao público alvo para identificar o entendimento do mesmo quanto a promoção da saúde mental; a terceira foi a realização de uma atividade prática com a participação dos demais grupos de trabalho, onde buscamos inserir os alunos em atividades de lazer, exercícios físicos e alimentação saudável. A quarta e última ação constou de um questionamento aos alunos que participaram da prática para avaliarmos a eficácia da mesma.

2. DESENVOLVIMENTO

As pesquisas bibliográficas sobre a promoção da saúde mental nos proporcionaram a compreensão dos diversos fatores que interferem na promoção da saúde mental do indivíduo. Dentre esses diversos fatores, buscamos aprimorar nosso conhecimento sobre a influência da adoção de hábitos saudáveis de alimentação, de realização de atividade física e do lazer na promoção da saúde mental.

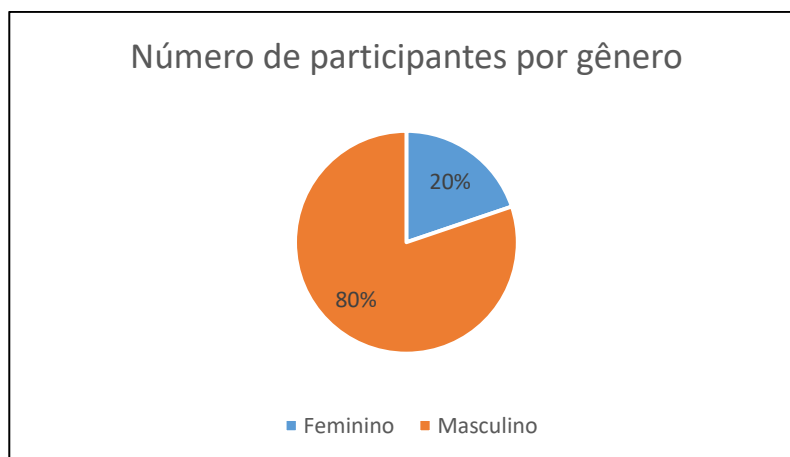
Esse grupo de trabalho entendeu que é possível o acesso com baixo custo econômico à alimentação saudável, a atividade física e ao lazer e nessa lógica, por meio de um instrumento de pesquisa, identificou o entendimento do público alvo sobre o assunto.

Assim, no mês de abril do corrente ano foi aplicado um questionário a 97 alunos dos cursos técnicos do Eixo Tecnológico Ambiente e Saúde da ETEC Professor Massuyuki Kawano. Desses, 46% alunos do curso técnico em enfermagem e 54% do curso técnico em farmácia.

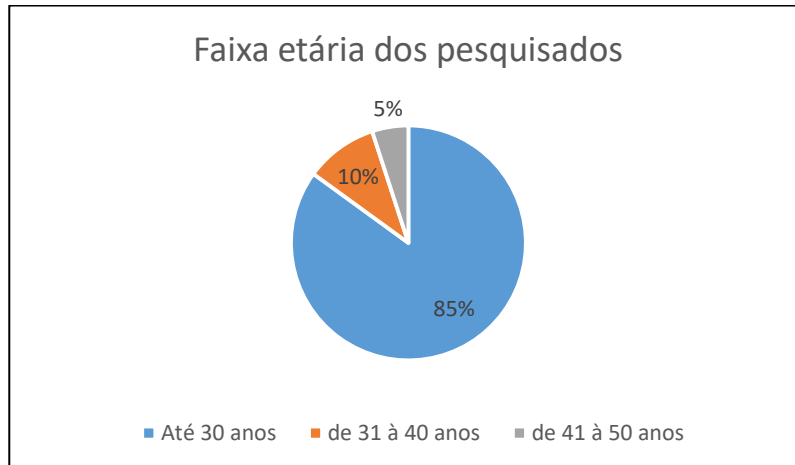
2.1 Análise da pesquisa diagnóstica

Identificou-se que 79% são do sexo feminino e 21% do sexo masculino e a faixa etária situa-se entre 15 a 50 anos de idade.

Gráfico 1– Número de participantes por gênero



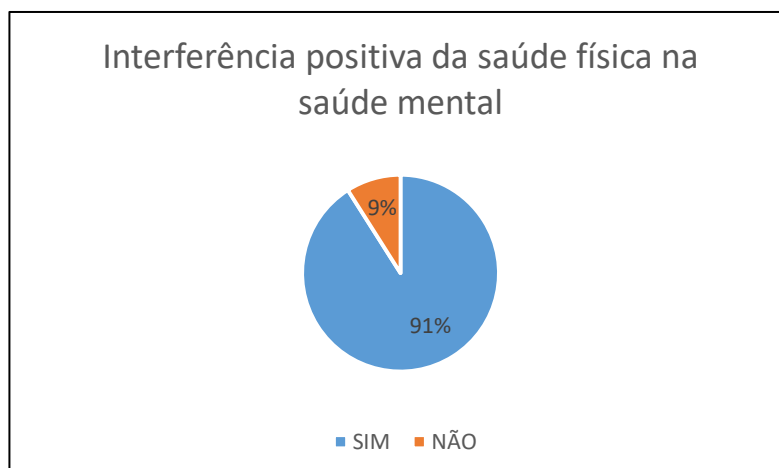
Fonte: As próprias autoras, 2017

Gráfico 2– Faixa etária dos pesquisados

Fonte: As próprias autoras, 2017.

Diante dos dados apresentados, fica explícito que os cursos técnicos em enfermagem e em farmácia têm um público predominantemente feminino, o que torna o tema relevante, haja vista, que as mulheres apresentam maior tendência a quadros depressivos que os homens. Também identificamos que a faixa etária dos alunos se situa na idade economicamente ativa e, considerando que os quadros depressivos promovem impacto sócio econômico devido ao afastamento do ambiente de trabalho, o tema em questão torna-se pertinente.

Ao questionar os sujeitos da pesquisa sobre a interferência positiva da saúde física na saúde mental, 91% dos alunos responderam que existe interferência positiva da saúde física na saúde mental, enquanto que 9% dos alunos entenderam que não tem interferência.

Gráfico 3 - Interferência positiva da saúde física na saúde mental

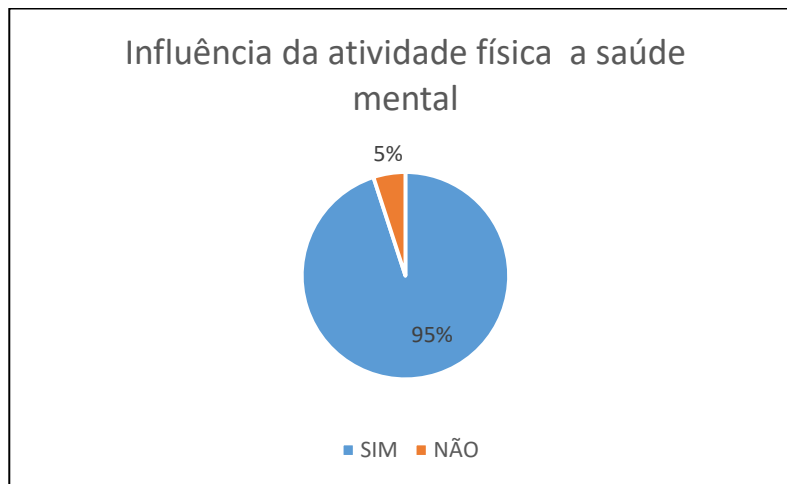
Fonte: As próprias autoras, 2017.

Essa questão teve como objetivo conhecer o entendimento do público alvo sobre a relação entre saúde física e saúde mental, e o resultado mostrou que grande parte dos indivíduos tem entendimento da relação entre ambas.

O exercício físico, a atividade física e aptidão estão cada vez mais relacionados com a reabilitação de doenças e, com a qualidade de vida, buscar formas de atividade física ajuda diretamente na saúde mental (SARDINHA et al, 2000).

Na questão sobre a influência da prática de atividade física na promoção da saúde mental, 95% dos alunos responderam que sim e 5% disseram que não.

Gráfico 4 - Influência da atividade física na saúde mental



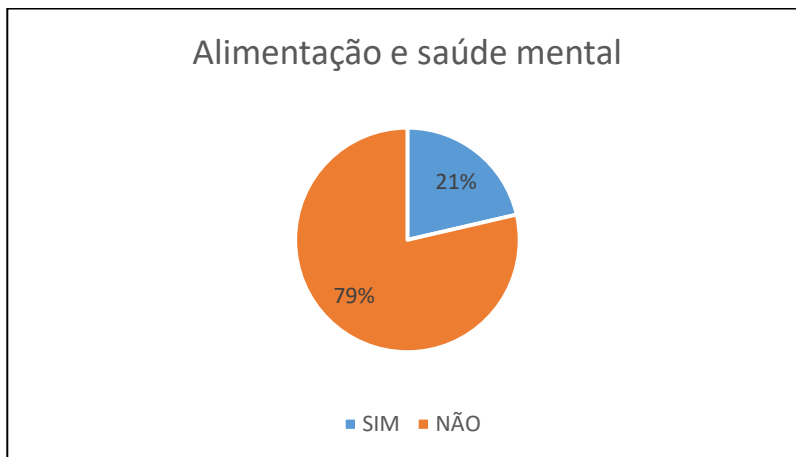
Fonte: as próprias autoras, 2017.

Considerando os resultados para essa questão, entendemos que os alunos pesquisados compreendem que a atividade física promove a saúde mental, coincidindo com vários estudos que apontam a possibilidade de pessoas fisicamente ativas apresentarem melhor saúde mental que os sedentários. (COSTA et al., 2005).

Considera-se que participar, de forma leve ou moderada, em atividades físicas pode vir a retardar declínios funcionais. Assim, de acordo com Benedetti et al (2008), uma vida ativa melhora a saúde mental e contribui na gerencia de desordens como a depressão e a demência.

Quando questionados se alguns tipos de alimentos promovem a saúde mental, 87% responderam que sim e 13% disseram que não.

Gráfico 5- Alimentação e saúde mental

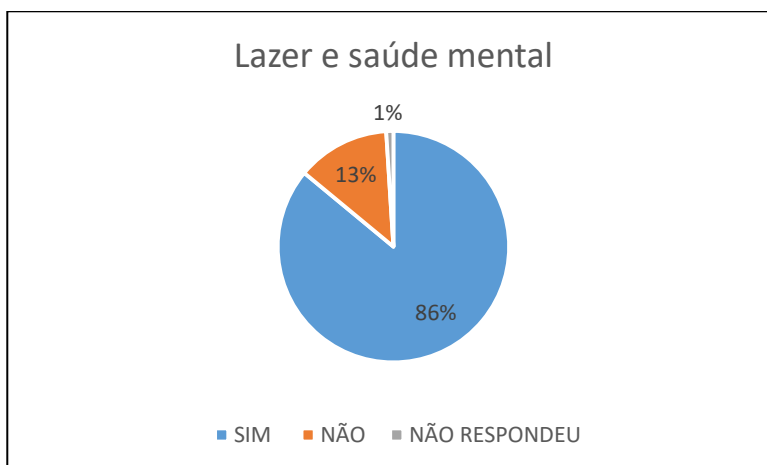


Fonte: As próprias autoras, 2017.

Novamente os resultados apontam que os questionados têm informação sobre a relação entre alguns tipos de alimentos e saúde mental, haja vista, que várias pesquisas buscam relacionar a ingesta de nutrientes e a produção de neurotransmissores associados à sensação de bem-estar (CAMPOS, 2013).

Ao questionar os alunos se o lazer preserva a saúde mental do indivíduo, 86% responderam que sim, 1% disse que não preserva e 13% não responderam esta questão.

Gráfico 6- Lazer e saúde mental

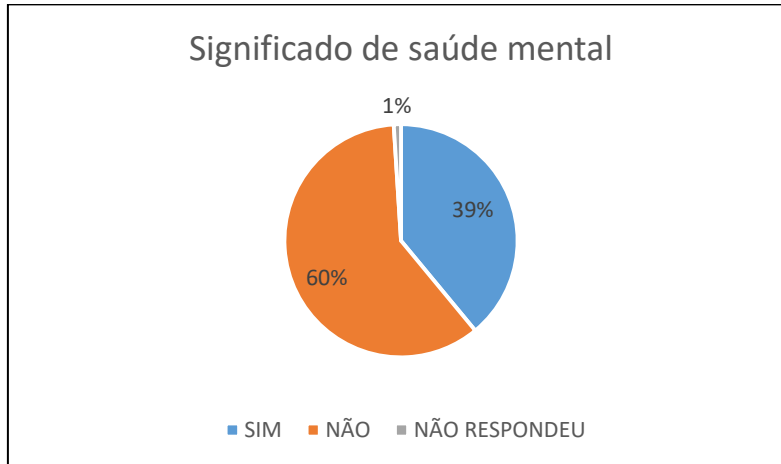


Fonte: As próprias autoras, 2017

Esse resultado mostrou-se em conformidade com Baldissera e Bueno (2012) que afirmam ser o lazer uma estratégia de promoção da saúde mental, pois representa socialização, promove o enfrentamento da solidão e a independência do indivíduo.

Quando questionados se podemos entender saúde mental como ausência de doença, 39% disseram que sim, 60% responderam que não e 1% dos alunos não respondeu.

Gráfico 7- Significado de saúde mental



Fonte: As próprias autoras, 2017.

Esse resultado nos levou a refletir sobre a possível associação que os alunos fizeram de saúde mental com presença de doenças mentais.

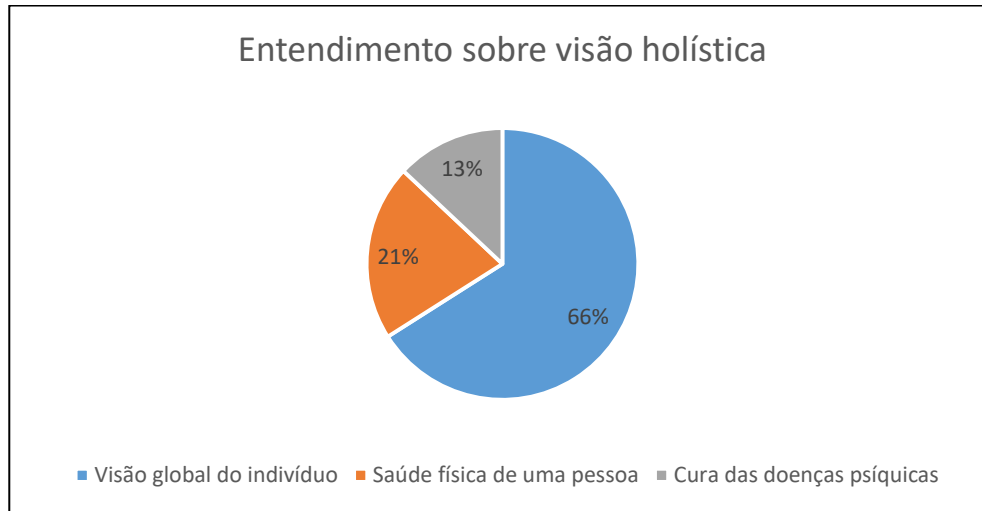
Observa-se que ainda nos dias atuais, muitas pessoas fazem essa relação, o que mostra a carência de informações sobre o assunto e a precariedade de ações voltadas para a promoção da saúde mental.

É preciso, que as pessoas e, principalmente os profissionais da saúde tenham clareza sobre o assunto, haja vista, que a depressão é o transtorno mental mais prevalente dentre as doenças crônicas não transmissíveis, tornando-se um problema de saúde pública.

Segundo Lima (2011), estudos apontam que aproximadamente 10% das mulheres e 6% dos homens vão apresentar um episódio depressivo ao longo da vida.

Para o questionamento sobre o entendimento da visão holística da saúde, foram dadas três opções: uma visão global do indivíduo; a saúde física de uma pessoa; a cura das doenças psíquicas. Desses, 65% responderam que visão holística da saúde é a visão global do indivíduo; 21% disseram que significa a saúde física de uma pessoa; 13% que é a cura das doenças psíquicas e 1% não respondeu a questão.

Gráfico 8- Entendimento sobre visão holística



Fonte: As próprias autoras, 2017.

Diante dos resultados da pesquisa diagnóstica, esse grupo de trabalho, questiona sobre o real entendimento dos alunos pesquisados sobre os diversos aspectos da promoção da saúde mental.

Quando pesquisados sobre a relação da promoção da saúde mental com a atividade física, com alimentação saudável e com o lazer, a maioria demonstrou entender que ela existe. Mas, quando questionados sobre o entendimento do termo saúde mental e sobre o significado de visão holística da saúde, a maioria das respostas contrariou a compreensão que haviam demonstrado nas questões anteriores sobre a promoção da saúde mental.

Dessa forma, entendemos que nosso público alvo, assim como milhares de pessoas, teve acesso às informações sobre relação da promoção da saúde mental com a atividade física, com alimentação saudável e com o lazer, sem, porém, compreenderem os porquês dessas relações.

2.2 Ação prática

No dia 17 de abril do corrente ano, no período noturno, os alunos do Eixo Tecnológico Ambiente e Saúde foram convidados a participar da atividade prática, realizada na quadra de esportes da ETEC.

Essa ação buscou inserir os pesquisados em atividades que envolveram exercícios físicos sob a orientação de educador físico, atividades de lazer e degustação de alimentos.

Os componentes desse grupo de trabalho utilizaram cartazes e coletes com a escrita “abraço grátis” para sensibilizar o público alvo, buscando alertar a importância de um simples gesto.

Foi possível observar a maior participação dos alunos convidados na atividade física que envolve lazer (dança zumba) e na degustação de alimentos.

Quanto aos abraços grátis, observamos que parte dos pesquisados apresentaram resistência.

Buscando avaliar a ação prática, foi realizado um questionamento a 71 alunos, que participaram das atividades no dia 17 de abril, sobre acreditar ou não, se a saúde mental sofre influência de vários fatores, dentre eles o descanso, a alimentação saudável e a atividade física.

Desses, 99% responderam que sim e 1% disseram que não, assim, o resultado mostrou que a imensa maioria compreendeu a relação entre lazer, alimentação saudável e atividade física e saúde mental. O autocuidado, por meio, da alimentação saudável e atividade física, diminui riscos de complicações e doenças preestabelecidas. E o lazer reduz o estresse, a ansiedade e desenvolve o espírito crítico do indivíduo. (WICHMANN et al, 2013).

Figura 1 - Fotos da ação prática



3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse grupo de trabalho considerou que as pesquisas bibliográficas implementaram o entendimento sobre promoção da saúde mental. Favorecendo o conhecimento sobre a relação entre saúde mental e alimentação saudável, lazer e atividade física.

Dessa forma, consideramos que o trabalho contribuiu para fortalecer a nossa formação e assim nos sentirmos mais seguros para a atuação profissional.

Analisando os resultados, observamos que parte dos pesquisados demonstraram ter informação sobre o assunto, porém sem clareza na compreensão do mesmo.

Durante o desenvolvimento das pesquisas e atividades práticas, notamos que parte dos pesquisados apresenta imaturidade quanto à relevância do tema, observação essa que denota preocupação, haja vista, que são futuros profissionais da saúde.

Acreditamos que a deficiência da compreensão dos pesquisados seja reflexo da cultura da população brasileira, que tem a visão de saúde voltada para ações curativas e não à promoção da saúde.

Assim, sugerimos que coordenadores e docentes dos cursos do eixo tecnológico ambiente e saúde busquem estratégias para fortalecer o entendimento dos alunos quanto ao tema em questão.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Cláudia Silva de; et al. Saudando a vida com saúde mental e atividade física no centro de convivência arte de conviver: relato de experiência. Disponível em: <http://www.sbpcnet.org.br/livro/63ra/conpeex/extensao-cultura/trabalhos-extensao-cultura/extensao-cultura-claudia-silva.pdf>. Acesso em 07 de nov. 2016.

ALVES, Ana Alexandra Marinho; RODRIGUES, Nuno Filipe Reis. Determinantes sociais e econômicos da Saúde Mental. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-90252010000200003. Acesso em 20 de fev. 2017.

ANDRADE, Rosângela Vieira de; et al. Atuação dos neurotransmissores na depressão. Disponível em: <http://www.saudeemmovimento.com.br/revista/artigos/cienciasfarmaceuticas/v1n1a6.pdf>. Acesso em 13 de mar. 2017.

BALDISSERA, Vanessa Denardi Antoniassi; BUENO, Sonia Maria Villela. O lazer e a saúde mental das pessoas hipertensas: convergência na educação para a saúde. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342012000200016>. Acesso em 18 de abr. 2017.

BENEDETTI, Tânia R Bertoldo; et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102008000200016#back3. Acesso em 24 de abr. 2017.

CAMPOS, Maria Teresa Fialho de Sousa. A influência do luto no comportamento alimentar e suas implicações nas condutas nutricionais. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000900032. Acesso em 05 de nov. 2016.

CANALI, Enrico Streliaev; KRUEL, Luiz Fernando Martins. Respostas hormonais ao exercício. Disponível em: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v15%20n2%20artigo3.pdf>. Acesso em 17 de out. 2016.

COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-80232007000100022. Acesso em 05 de nov. 2016.

HELOANI, José Roberto; CAPITÃO, Cláudio Garcia. Saúde mental e psicologia do trabalho. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-88392003000200011. Acesso em 19 mar. 2017.

JUNIOR, Luis Salvador de Miranda Sá. Desconstruindo a definição de saúde. Disponível em: <http://www.dis.unifesp.br/pg/Def-Saude.pdf>. Acesso em 08 de mar. 2017.

MOEHLECKE, Renata. Pesquisa mostra alta incidência de transtornos mentais na população de capitais brasileiras. Disponível em: <http://portal.fiocruz.br/pt-br/content/pesquisa-mostra-alta-incidencia-de-transtornos-mentais-na-populacao-de-quatro-capitais>. Acesso em 13 fev. 2017.

MOURA, Danielle Mirian Marques de; et al. Idoso e lazer: concepção, benefícios e dificuldades de moradores de São Paulo. Disponível em: <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2014/trabalho-1000017172.pdf>. Acesso em 05 de nov. 2016.

MOURA, Marina Gabriela Medeiro de; et al. Concepções de acadêmicos de enfermagem a cerca da depressão e do cuidado ao paciente deprimido. Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/bvsmis/resource/pt/mis-37736>. Acesso em 20 de fev. 2017.

PORTO, José Alberto Del. Conceito e diagnóstico. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44461999000500003. Acesso em 13 de mar. 2017

ROCHA, Saulo Vasconcelos; et al. Prática de atividade física no lazer e transtornos mentais comuns entre residentes de um município do Nordeste do Brasil. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v15n4/17.pdf/>. Acesso em 21 de nov. 2016.

SANCHEZ, Giovana. Conheça as doenças mentais mais comuns e saiba onde procurar ajuda. Disponível em: <http://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2011/04/conheca-doencas-mentais-mais-comuns-e-saiba-onde-procurar-ajuda.html>. Acesso em 06 de mar. 2017.

SAWAYA, Ana Lydia; FILGUEIRAS, Andrea. "Abra a felicidade"? Implicações para o vício alimentar. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142013000200005. Acesso em 20 de mar. 2017.

SÍCOLI, Juliana Lordello; NASCIMENTO, Paulo Roberto do. Promoção de saúde: concepções, princípios e operacionalização. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/icse/v7n12/v7n12a07.pdf>. Acesso em 17 de out. 2016.

SILVA, Aduino Clemente; et al. Concepções sobre transtornos mentais e seu tratamento entre idosos atendidos em um serviço público de saúde mental. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2011000300015. Acesso em 05 de nov. 2016.

TAVARES, Leandro Anselmo Todesqui. A depressão como "mal-estar" contemporâneo. Disponível em: <http://static.scielo.org/scielobooks/j42t3/pdf/tavares-9788579831003.pdf>. Acesso em 15 de mar. 2017.

ARAUJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Cláudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-8692200000500005. Acesso em 12 de jun. 2017.

WICHMANN, Francisca Maria Assmann; et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000400821. Acesso em 12 de jun. 2017.