

2ª série – Ensino Médio

Nome dos alunos Gabriel Marques de Oliveira, Giovanni Oka Ugolini,  
Leonardo Bonatti Leonardi e Marko Barbosa  
Orientador: Professor Rogerio Alves Portela

## INTRODUÇÃO

A saúde mental tornou-se, principalmente no ano de 2020, um dos problemas centrais na vida das pessoas de todas as faixas etárias. Com a quarentena, causada pelo vírus Sars-CoV-2, muitas pessoas ficaram sem convívio social, desse modo, fazendo com que houvesse um aumento no número de depressão, estresse, ansiedade e até pensamentos suicidas.



## OBJETIVO

Discutir a importância da saúde mental, além de conscientizar que doenças mentais podem acontecer com qualquer pessoa independente de sua classe e seu gênero.

## QUESTÃO DA PESQUISA

Como podemos explicar, alertar as perigos e ajudar pessoas que estão com desequilíbrio na saúde mental?

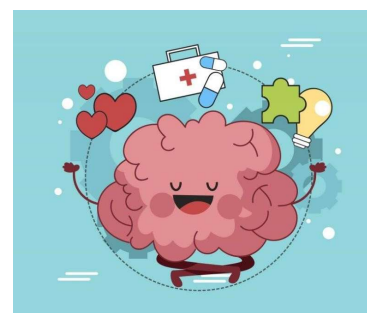


## METODOLOGIA

Pesquisa bibliográfica que buscou observar a importância de manter uma rotina tanto no trabalho quanto em casa, ter hábito de conversar com familiares e amigos ou se preocupar com a qualidade de vida é um meio muito importante que ajuda preservar e manter a saúde mental, desse modo, evitando gatilhos que desencadeiam problemas, como: estresse, crise de ansiedade, doenças e depressão.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível perceber que criando uma educação voltada para o desenvolvimento pessoal, fez com que houvesse um maior estímulo na preocupação com o bem estar e a qualidade de vida.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[www.who.int/pt/home](http://www.who.int/pt/home)  
[WWW.saude.sp.gov.br](http://WWW.saude.sp.gov.br)  
[www.saudebrasil.gov.br](http://www.saudebrasil.gov.br)  
[www.einstein.br/saudemental](http://www.einstein.br/saudemental)  
[www.hospitalsantamonica.org](http://www.hospitalsantamonica.org)