



DOENÇAS MENTAIS
NÃO TÊM DE SER
UM BICHO
DE SETE CABEÇAS!

SAÚDE E DOENÇA MENTAL

A saúde mental é um estado de bem-estar que nos permite tirar partido das nossas capacidades, lidar com as adversidades normais da vida, trabalhar produtivamente e contribuir para a nossa comunidade. É sermos capazes de usar todo o nosso potencial na nossa vida.

A saúde mental é mais do que a simples ausência de doença e pode alterar-se ao longo da vida.

Se este equilíbrio mental se alterar de forma intensa e prolongada, provocando angústia e perda de funcionalidade, podemos desenvolver um problema de saúde mental e, nalguns casos, cumprir os critérios de diagnóstico para algum tipo de doença mental.

Existem diversas doenças mentais que podem ter uma expressão ocasional ou sistemática e têm impacto quer na vida da pessoa quer na vida daqueles que a rodeiam.

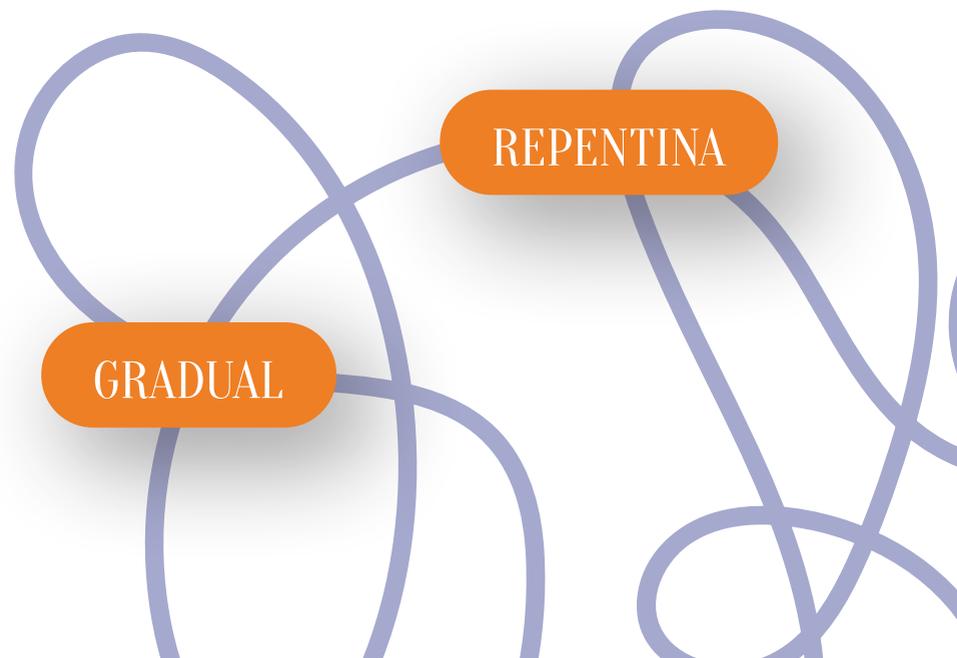


VIVER COM A CONDIÇÃO

SINTOMAS, DIFICULDADES E LIMITAÇÕES

Os sintomas podem surgir de forma repentina ou desenvolver-se gradualmente. Dependendo da doença, existirão diferentes sintomas característicos que poderão oscilar com o tempo.

A doença mental associa-se à deterioração do funcionamento e qualidade de vida, levando a dificuldades na manutenção da rotina, com impacto na vida pessoal, profissional e social. Podem surgir dificuldades em realizar atividades diárias, como cuidar de si, ir ao supermercado, dormir e envolver-se em atividades de socialização e lazer.



O QUE PROVOCA “A CONDIÇÃO”

CAUSAS E FATORES DE RISCO

A saúde mental pode alterar-se ao longo da vida, devido a fatores genéticos, biológicos e psicológicos, bem como a condições sociais adversas e fatores ambientais.

As perturbações mentais são doenças complexas e parecem resultar de uma combinação de fatores genéticos, que torna a pessoa vulnerável, com fatores ambientais, que agem sobre essa vulnerabilidade para desencadear a doença. No entanto, experienciar estes fatores não significa que irá desenvolver a doença.

Existem fatores de risco que potenciam o aparecimento de doença mental, assim como o estilo de vida e o momento da vida em que se encontra, por isso deves adotar medidas promotoras de saúde mental.

Desequilíbrios químicos e eventuais alterações no tamanho e ligações em certas áreas do cérebro.



Eventos stressantes e traumáticos, mudanças na vida, exposição a substâncias, condição socioeconómica e de saúde.

OS FATORES DE RISCO ASSENTAM EM:

Genética

ter um familiar diagnosticado



INTERVENÇÃO

O plano de intervenção varia de pessoa para pessoa e permite gerir a condição e melhorar a qualidade de vida e participação social. De uma forma geral deve incluir uma combinação de diferentes intervenções e adoção de hábitos promotores de saúde mental, como a prática de exercício físico, padrão de sono regular e alimentação equilibrada.



Intervenção Farmacológica

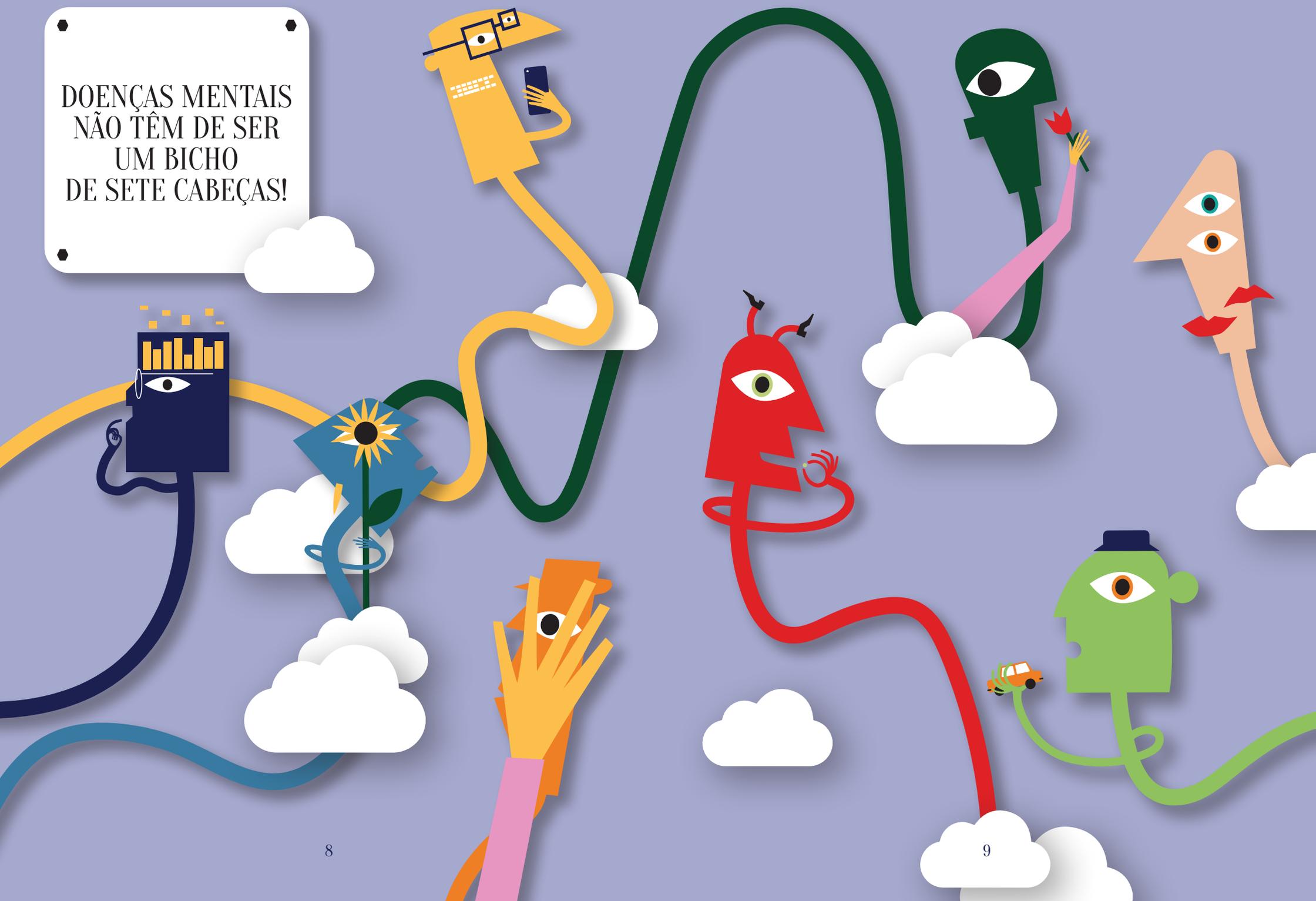
- ↘ Tem por base a utilização de medicamentos com o objetivo de reduzir ou até mesmo cessar a sintomatologia.
- ↘ Falar com o médico sobre os riscos e benefícios, possíveis efeitos secundários e preocupações irá permitir avaliar a necessidade de alterar o tratamento. Poderá ser necessário experimentar diferentes tipos de medicação até encontrar a que melhor se adequa.



Intervenção Não Farmacológica

- ↘ Pretende ajudar a gerir a doença e situações de crise, através da alteração de padrões de pensamento e comportamento. Permitem diminuir o risco de recaída, reduzir o número de hospitalizações e promover a adesão ao tratamento.
- ↘ Existem diferentes modelos de intervenção e pode ser realizada individualmente ou em grupo, pelo que deves procurar o que mais se adequa à situação. É importante para a pessoa e para a família, uma vez que fornece apoio, informação e estratégias.

DOENÇAS MENTAIS
NÃO TÊM DE SER
UM BICHO
DE SETE CABEÇAS!



ONDE PROCURAR AJUDA

Se achas que tens alguns dos sintomas mencionados ou conheces alguém que esteja a experienciar estes sintomas, o melhor é solicitar observação por um profissional de saúde. Deves procurar ajuda junto do **médico de família** ou procurar um **profissional de saúde mental** tal como um psiquiatra ou um psicólogo.

Em caso de crise (emocional aguda) ou risco de vida deves recorrer a:

- ↳ Linha Saúde 24 - 808 24 24 24 (selecionar 4);
- ↳ Serviço de urgência hospitalar do SNS (com valência de psiquiatria);

Outras entidades as quais podes recorrer:

↳ **Conversa Amiga**
808 237 327 / 210 027 159
- das 15h às 22h;

↳ **SOS estudante**
239 484 020 - das 20h à 1h;

↳ **Linha SOS Voz Amiga**
213 544 545 / 912 802 669
/ 963 524 660 - das 16h às 24h
e/ou 800 209 899 - das 21h às 24h;

↳ **VOADES (Vozes Amigas da Esperança)**
222 030 707 - das 20h às 22h.

↳ **Voz de Apoio**
225 506 070 - das 21h às 24h

↳ **Telefone da Amizade**
228 323 535 - das 16h às 23h

Podes dirigir-te a associações de apoio a doentes e familiares que existem nas diversas áreas do país.

COMO LIDAR COM “A CONDIÇÃO”

CONSELHOS PRÁTICOS PARA FAMILIARES E AMIGOS

↳ Incentiva a procurar ajuda profissional e a manter o plano de tratamento

LIDAR COM PROBLEMAS SAÚDE MENTAL – CONSELHOS PRÁTICOS

↳ Conhece o plano de situação de crise e ajuda a identificar os sinais de alerta

↳ Sê empático e não julgues

↳ Pergunta como podes ajudar

↳ Informa-te sobre a condição de saúde

↳ Facilita e encoraja a rotina diária

↳ Procura ajuda profissional e grupos de apoio

↳ Informa-te sobre a condição de saúde

↳ Tem um plano para situações de crise para, quando necessário, saberes como agir

↳ Mantém o contacto com pessoas de confiança

↳ Sê paciente contigo. O tratamento pode levar algum tempo até fazer efeito

CONSELHOS PRÁTICOS PARA A PESSOA COM EXPERIÊNCIA EM DOENÇA MENTAL

↳ Mantém rotinas equilibradas e evita o consumo de substâncias. Pequenas mudanças no estilo de vida podem melhorar o bem-estar e ajudar na recuperação

SABIAS QUE...

Saúde Mental no Mundo

- ↘ 1 em cada 4 pessoas apresenta uma doença neuropsiquiátrica;
- ↘ 450 milhões de pessoas diagnosticadas com doença neuropsiquiátrica;
- ↘ Das 10 principais causas de incapacidade, 5 são psiquiátricas; 70 a 75% dos problemas de saúde mental têm início na adolescência ou no começo da idade adulta (12 aos 25 anos);
- ↘ Apenas um ¼ das pessoas com experiência em doença mental recebe tratamento e dessas só 10% recebe tratamento adequado;

Saúde Mental em Portugal

- ↘ 1 em cada 5 pessoas sofre de uma perturbação psiquiátrica;
- ↘ 2º país da Europa com a mais elevada prevalência de doenças psiquiátricas (22,9%);
- ↘ 1º país da Europa em prevalência de perturbações da Ansiedade;
- ↘ Perturbações mentais apresentam a segunda maior carga global da doença (mortalidade prematura e incapacidade);

- ↘ A maioria das pessoas com experiência em doença mental não são violentas, tendo maior probabilidade de ser vítimas da mesma;
- ↘ Estudos apontam os problemas de saúde mental como a principal causa de incapacidade e uma das principais causas de morbilidade;

FACTOS, NÚMEROS E CURIOSIDADES

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ↘ Almeida, J.M.C., Xavier, M., Cardoso, G., Pereira, M.G., Gusmão, R., Corrêa, B., Gago, J., Talina, M., Silva, Joaquim. (2013). Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental - 1º Relatório. Lisboa.
- ↘ Direção Geral da Saúde. (2001). Relatório Mundial da Saúde. Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Organização Mundial de Saúde. ISBN 972-675-082-2

SAÚDE MENTAL

As doenças mentais não têm
de ser um bicho de sete cabeças!

Laboratório de Reabilitação Psicossocial. (2022). Saúde Mental. A Doença Mental não é um Bicho de Sete Cabeças – Projeto de Literacia em Saúde Mental. Porto: Laboratório de Reabilitação Psicossocial FPCEUP/ESTSPIPP.