

Saúde Mental

Marta Brás

Departamento de Psicologia e Ciências da Educação
(mbras@ualg.pt)

Faro, 18 de março de 2016

Conteúdos

- Conceitos
- Dados epidemiológicos
- Fatores de risco e protetores

- A importância das relações interpessoais
- Os estilos de vida saudáveis

- O caso da depressão e dos comportamentos suicidas

Saúde

```
graph TD; A[Saúde] --> B[Saúde Física]; A --> C[Saúde Mental]; B <--> C;
```

The diagram illustrates the components of health. At the top, a green box labeled 'Saúde' (Health) has two arrows pointing down to two white boxes with green borders: 'Saúde Física' (Physical Health) on the left and 'Saúde Mental' (Mental Health) on the right. A double-headed green arrow connects the two bottom boxes, indicating a reciprocal relationship between physical and mental health.

Saúde
Física

Saúde
Mental

Saúde Mental: **Definição**

“...um estado de **total bem-estar**, que inclui **bem-estar subjetivo**, percepção de **autoeficácia**, **autonomia**, **competência**, dependência intergeracional e auto atualização do nosso potencial intelectual e afetivo” (OMS, 2001)

**Porque razão a saúde mental
é tão importante?**

Saúde Mental
Dados Epidemiológicos

Dados Epidemiológicos

Nível Internacional:

- As doenças mentais afetarão, ao longo da vida, 20-25% da população mundial;
- Essas doenças são responsáveis por 15-20% do total de anos de vida perdidos, devido a incapacidades várias ou défices de ajustamento;

(OMS)

Dados Epidemiológicos

Em Portugal:

- Discrepância entre a procura dos serviços de saúde mental e a prevalência de perturbações psicopatológicas: pelo menos 5 a 8% da população sofre de uma perturbação psicopatológica de certa gravidade em cada ano, mas apenas 1.7% da população estabelece contacto com os serviços de saúde mental;
- O Internamento consome a maioria dos recursos (83%);
- Recurso preferencial aos serviços de urgência, dificuldades na acessibilidade a serviços especializados e dificuldades na continuidade de cuidados;
- Equipas de saúde com reduzido número e diversidade de técnicos;

Saúde Mental

Fatores de Risco e Protetores

Saúde Mental

Fatores de Risco e Protetores

FATORES DE RISCO

- Risco genético
- Acontecimentos de vida negativos
- Vinculação insegura
- Baixa autoestima
- Baixa autoeficácia

FATORES DE PROTEÇÃO

- Relação familiar estável
- Suporte social
- Sucesso académico
- Sucesso profissional
- Relações interpessoais funcionais

Fatores Protetores

Importância de relações interpessoais saudáveis

Saúde Mental

O comportamento verbal



Capacidade de autoafirmar os próprios direitos, sem se deixar manipular e sem manipular os outros.

- **A assertividade facilita a negociação interpessoal, a resolução de problemas!**

Saúde Mental

Estilos de vida saudáveis

Saúde Mental

Estilos de vida saudáveis

- Ter relações sociais frequentes;
- Viver num meio ambiente seguro;
- Manter controle regular sobre a saúde física;
- Praticar exercício físico regularmente;

Saúde Mental

Estilos de vida saudáveis

- Ter ou procurar um trabalho estimulante em relação ao qual fixam metas e objetivos desafiantes, mas não irrealistas;
- Consumir alimentação de qualidade, variada e em quantidade moderada;
- Descansar o suficiente, mas com moderação;
- Partilhar as atividades recreativas com amigos e família;
- Manter rotinas no dia-a-dia.

Saúde Mental

A outra face da moeda:
A doença mental e o suicídio

A Depressão

Sintomas

- Humor deprimido;
- Falta de interesse e prazer;
- Alterações significativas de peso;
- Alterações de sono;
- Fadiga ou perda de energia;
- Sentimentos de culpa ou inutilidade excessivos;
- Dificuldade de concentração, dificuldade em tomar decisões;
- Pensamentos sobre a morte, ideação suicida, tentativa de suicídio.



**Será possível PREVENIR
atos suicidas?**

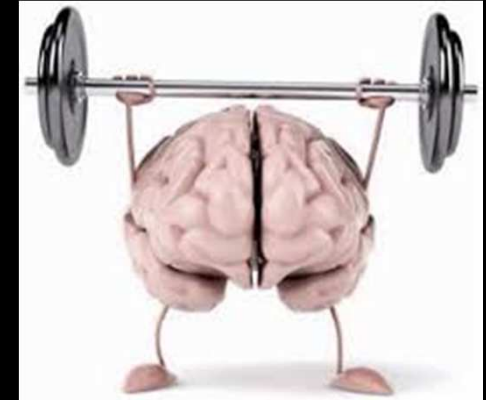
SIM, na maioria dos casos



O suicídio é um fenómeno **complexo** e
multideterminado.



Fatores de Risco para o Suicídio?



Fatores Protetores dos Atos Suicidas



Sinais de Alerta

Quem pode ajudar?

- Qualquer pessoa pode tomar uma atitude ativa perante outra que evidencie sinais de mal-estar psicológico intenso.
- Todos nós podemos tentar:
 - Ajudar alguém a **viver melhor**.
 - Ajudar alguém a **procurar ajuda profissional**.



Serviços de ajuda disponíveis



Linhas de apoio

- **SOS Voz Amiga:** 21 354 45 45
91 280 26 69; 96 352 46 60
Atendimento das 16 às 24h
Lisboa
- **Escutar - Voz de Apoio:** 22 550 60 70
Gaia
- **Telefone da Amizade:** 22 832 35 35
Porto
- **Serviço Saúde 24:** 808 24 24 24

Sites de interesse

- Sociedade Portuguesa de Suicidologia: www.spsuicidologia.pt
- Núcleo de Estudos do Suicídio: www.nes.pt
- Feliz Mente <http://felizmente.esenfc.pt/felizmente/>

Instituições de Saúde Locais:

- Centro de Saúde Local
- Hospital Central do Algarve -
289 891 100
- Serviços Municipais

Muito obrigada pela vossa atenção!

Marta Brás
mbras@ualg.pt