

Não separe o corpo da mente!

O que é a **saúde mental**?

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a saúde mental é um **estado de bem-estar** em que cada pessoa demonstra o seu maior potencial, consegue lidar com os desafios normais, trabalhar de forma produtiva, contribuir para a comunidade e formar relações significativas com os outros.

Não é a simples ausência de doença.

O que é uma **perturbação mental**?

Podem ser diagnosticadas como perturbação mental: **alterações** do pensamento, do humor/emoções, da energia e/ou do comportamento que **adquirem intensidade severa** ou **persistem no tempo**, aliadas ao sofrimento e/ou disfunção. Nestas estão incluídas: as perturbações da ansiedade, do humor (como a depressão), obsessivo-compulsiva, psicóticas (como a esquizofrenia), de uso de substâncias ou adições, e perturbações do comportamento alimentar.

Quais os sintomas com que me **devo preocupar**?

- Mudança na maneira habitual de funcionar (na escola, no trabalho ou em casa).
- Uma vaga sensação de estar desligado de mim próprio e dos que me rodeiam.
- Falta de vontade ou desejo de participar nas atividades habituais ou apatia.
- Medo/desconfiança dos outros ou desconforto em situações que antes eram vividas sem dificuldade.
- Mudanças grandes nos sentimentos e/ou nos níveis de energia.
- Problemas de memória, concentração ou em expressar o que penso.
- Alterações graves no sono e/ou no apetite, e/ou mudanças nos hábitos de higiene.
- Tristeza, ansiedade, medo ou raiva excessivas ou sem motivo, que interferem com o funcionamento do dia-a-dia.

Algo não está bem...

A ajuda médica é essencial para reduzir a gravidade dos sintomas ou mesmo **atrasar ou prevenir** a evolução de uma perturbação mental. São a família e os amigos que reconhecem que “alguma coisa não está bem” antes de todos os sintomas surgirem. A vergonha, o medo e a negação podem levar os doentes a não procurarem ajuda, mas **é possível ajudar e tratar**.



Para mais informações,
visita saudemental.pt



Projeto desenvolvido por M^a Ana Saldanha, M^a Beatriz Lopes e Mariana Marques, estudantes da licenciatura em Design de Comunicação da Faculdade de Belas-Artes da Universidade de Lisboa, no âmbito da parceria com o Grupo de literacia do ACES Lisboa Central.
Responsáveis científicos: Bárbara Ferreira, Daniel Terêncio e Inês Vidó, abril de 2023

Chuta os mitos para o canto!

✗ "As psicoterapias e consultas são uma perda de tempo"

Estes procedimentos são realizados por **técnicos com formação específica**, podendo ser combinados com um tratamento farmacológico.

✗ "Os medicamentos são químicos e provocam dependência"

Os medicamentos **são seguros** e devem ser usados sob orientação médica, não devendo exceder o seu uso.

✗ "As pessoas com doenças mentais são violentas"

A doença mental **não é** um indicador de violência.



✗ "As doenças mentais não me atingem"

Qualquer um de nós, independentemente da etnia, religião, género, nacionalidade ou estatuto económico pode sofrer de uma doença mental.

✗ "As doenças mentais surgem apenas nas pessoas de carácter fraco"

As doenças mentais resultam de **vários fatores** biológicos, psicológicos e sociais e podem afetar qualquer pessoa em várias fases da vida.

✗ "Não há esperança para os doentes mentais"

As pessoas com doenças mentais são capazes de uma **vida ativa e produtiva**, sobretudo com acompanhamento médico ou uma intervenção adequada.

Como posso pedir ajuda?

Linha SNS24

808 24 24 24 | 24h todos os dias

Linha Voz Amiga

21 354 45 45 ou 91 280 26 69 | 16h às 24h

SOS Estudante

23 948 40 20 | 20h à 01h

Olá, está tudo bem?

Vamos falar sobre **saúde mental**

