



SAÚDE MENTAL

Guia de Saúde



3 - 4

O contexto da saúde mental

5 - 6

Prevenção

7 - 12

Perturbações mentais

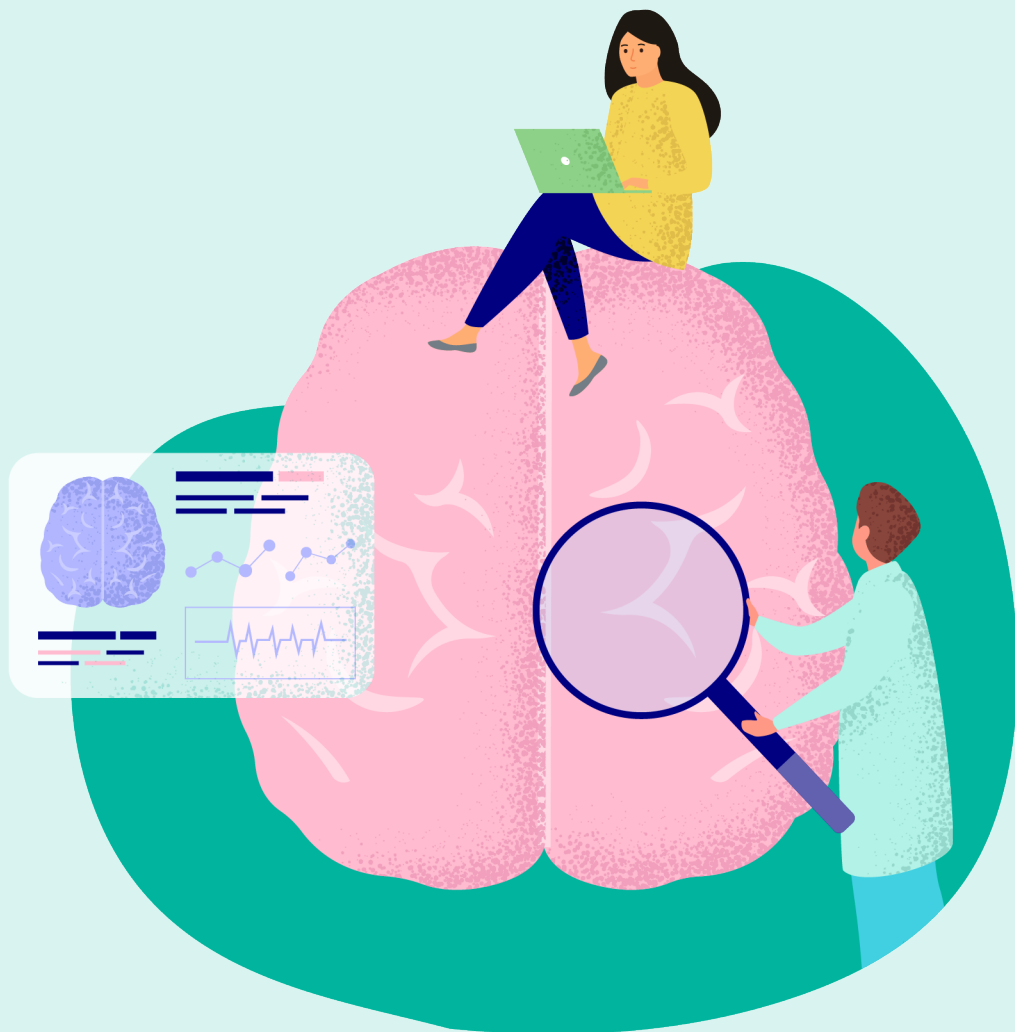
13 - 14

Pedir ajuda

15 - 17

Tratamento

O CONTEXTO DA SAÚDE MENTAL



A importância da saúde mental

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o conceito de saúde é bem mais abrangente do que a simples ausência de doença. É um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Assim, além da saúde física, é de extrema importância a saúde mental. Aliás, não existe saúde sem saúde mental.

As pessoas afetadas por problemas do foro mental são muitas vezes incompreendidas, estigmatizadas, excluídas ou marginalizadas.

O estigma relacionado com a saúde mental provém de preconceitos que originam a falta de conhecimento e compreensão.

Com este guia, espera-se desmistificar estereótipos e partilhar informação acerca da doença mental, quer para a pessoa que sofre com um problema de foro mental quer para todos os que a rodeiam e sofrem com estes transtornos que afetam o relacionamento social, familiar e profissional.

Números da saúde mental em Portugal

23% da população portuguesa tem uma perturbação psiquiátrica

6,8% dos portugueses têm uma perturbação depressiva

16,5% da população sofre de perturbação de ansiedade

17% dos portugueses tomam antidepressivos

Fonte: Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental



PREVENÇÃO



A prevenção é o primeiro passo para termos uma vida saudável e na saúde mental isso não é exceção. Estes são alguns dos comportamentos que contribuem para prevenir problemas do foro psíquico:



Dormir bem.

Uma rotina de sono adequada previne a exaustão mental, recarrega as energias, além de ajudar a colocar os pensamentos em ordem.



Praticar atividade física.

Manter o corpo em movimento ajuda a aliviar o stress e a ansiedade.



Fazer consultas de rotina com especialistas em saúde mental.

Se a pessoa sentir necessidade, deve partilhar as preocupações com um psicólogo.



Comer de forma saudável.

Alimentos ricos em vitaminas, minerais e gorduras saudáveis são essenciais para o bom funcionamento do cérebro.



Conhecer o histórico familiar.

Saber se há histórico na família de problemas, como depressão, ansiedade ou outro, para verificar se há uma tendência genética para determinada doença mental.



Preencher os tempos livres com atividades que proporcionem prazer.

Investir no autocuidado. Ler, ter um passatempo, como jardinagem, dança, aprender uma língua, fazer voluntariado e, se for com companhia, ainda melhor.

PERTURBAÇÕES MENTAIS



Adições/Dependências

As adições e dependências constituem uma perturbação crónica, que se manifesta pelo uso compulsivo de substâncias (tabaco, álcool, drogas) ou ferramentas (como a Internet) e por comportamentos repetidos (por exemplo, o jogo patológico).

As pessoas com comportamentos aditivos têm dificuldade em deixar de consumir a substância ou realizar a atividade, sentindo um prazer intenso quando têm essa experiência.

+ Sintomas

A pessoa poderá sentir, entre outros:

- *Craving*, ou seja, desejo intenso de consumir ou realizar o comportamento
- Perda de controlo sobre o consumo/comportamento
- Dificuldade em cumprir deveres familiares, sociais, laborais
- Persistência do consumo/comportamento apesar, por exemplo, dos problemas de saúde (física e mental) que o mesmo gera
- Sintomas de abstinência, como ansiedade, irritabilidade, câibras, tremores, náuseas, vômitos



Ansiedade

A ansiedade pode ser uma reação natural aos desafios do quotidiano. Porém, quando é intensa e prolongada, pode tratar-se de um problema.

Quando existe um medo e ansiedade excessivos, que duram há pelo menos seis meses e perturbam o funcionamento habitual da pessoa, podemos estar a falar de uma perturbação de ansiedade. São várias as perturbações de ansiedade: fobias, ataques de pânico, stress pós-traumático, entre outras.

+ Sintomas

A pessoa poderá sentir, entre outros:

- Preocupação
- Impotência
- Medo
- Pânico
- Aumento da frequência cardíaca
- Suores
- Tremores
- Fadiga



Depressão

A tristeza é uma emoção que faz parte da vida de qualquer pessoa, uma reação natural a momentos difíceis e que acaba por desaparecer. Por seu lado, a depressão nem sempre está associada a um determinado acontecimento, mas a pessoa revela sintomas que persistem durante pelo menos duas semanas.

+ Sintomas

A pessoa poderá sentir, entre outros:

- Tristeza
- Perda de interesse
- Alterações no apetite
- Alterações no sono
- Fadiga
- Dificuldade de concentração
- Indecisão
- Pensamento suicida



Demência

A demência é um termo genérico que designa um conjunto de doenças nas quais se dá a deterioração do desempenho cognitivo e comportamental, condicionando a autonomia. Uma das demências mais comuns é a doença de Alzheimer.

+ Sintomas

A pessoa poderá sentir, entre outros:

- Perda de memória
- Diminuição da agilidade mental
- Dificuldade de expressão
- Problemas de compreensão
- Perda de autonomia



Perturbação bipolar

Também conhecida como doença maníaco-depressiva, a perturbação bipolar caracteriza-se por alterações acentuadas de humor e energia, com episódios de intensa depressão e outros de extrema euforia. Estes episódios podem ocorrer de forma esporádica, cíclica ou consecutiva, sem intervalos.

+ Sintomas

A pessoa poderá sentir, entre outros:

- Energia excessiva
- Aceleração do pensamento
- Descontrolo de impulsos
- Tristeza profunda e persistente
- Alterações no sono
- Diminuição ou aumento do apetite
- Irritabilidade
- Dificuldade de concentração
- Fadiga
- Pensamento suicida



Esquizofrenia

A esquizofrenia é uma doença mental crónica e incapacitante que afeta o pensamento, a perceção, o comportamento, as emoções, os afetos e a interação social, tendo um impacto significativo na vida dos doentes.

+ Sintomas

A pessoa poderá sentir, entre outros:

- Alucinações
- Delírios
- Dificuldade de concentração e atenção
- Apatia
- Ansiedade
- Depressão
- Alterações emocionais



Perturbação obsessivo-compulsiva

A perturbação obsessivo-compulsiva (POC) é uma doença que envolve obsessões (pensamentos, impulsos, imagens recorrentes que provocam ansiedade e mal-estar) e compulsões (ações repetidas ou rituais que a pessoa sente que tem de executar em resposta a uma obsessão, para reduzir a angústia).

Algumas das obsessões mais comuns são o medo da contaminação, de contrair uma doença, de cometer um erro grave, como deixar o fogão ligado.

As compulsões mais frequentes são limpar, repetir (por exemplo, comportamentos ou números), ordenar e organizar, verificar (por exemplo, se as luzes ficaram apagadas). Só pode ser considerado POC quando as obsessões e compulsões interferem significativamente no dia a dia da pessoa.

+ Sintomas

A pessoa poderá sentir, entre outros:

- Ansiedade intensa
- Sentimento de medo e insegurança
- Sentimento de culpa
- Pensamentos repetidos e frequentes
- Comportamento e rituais repetidos
- Aumento da frequência cardíaca
- Estado de alerta e vigia constante



Perturbação de personalidade

Podemos falar em perturbação de personalidade quando uma pessoa mantém comportamentos pouco flexíveis perante as diferentes situações da vida, tendo dificuldade em adaptar-se e causando sofrimento a si própria e àqueles que a rodeiam.

Existem diversas perturbações de personalidade, que podem ser reunidas em três grupos.

- As perturbações de personalidade paranoide, esquizoide e esquizotípica engloba indivíduos frequentemente descritos pelos outros como sendo excêntricos ou esquisitos.
- Nas perturbações da personalidade antissocial, *borderline*, histriónica e narcisista, as pessoas tendem a parecer dramáticas ou emotivas.
- Os indivíduos com perturbações da personalidade evitativa, dependente e obsessivo-compulsiva tendem a parecer ansiosos ou medrosos.

+ Sintomas

A pessoa poderá sentir, entre outros:

- Dificuldade em relacionar-se com os outros
- Dificuldade de lidar com o stress
- Autoimagem instável, diferente da impressão dos outros
- Falta de empatia



Perturbação do comportamento alimentar

As perturbações do comportamento alimentar são doenças que provocam alterações no modo como as pessoas avaliam o seu peso e imagem corporal, tendo forte impacto na sua alimentação, nas relações sociais e nas atividades do quotidiano. As perturbações mais frequentes são: ingestão alimentar compulsiva, bulimia nervosa e anorexia nervosa.

+ Sintomas

A pessoa poderá sentir, entre outros:

- Medo intenso de ganhar peso
- Perda de peso
- Ansiedade
- Interrupção da menstruação
- Unhas e cabelos quebradiços
- Anemia
- Pele seca e amarelada
- Pressão arterial baixa
- Infertilidade
- Insónia



Perturbação de hiperatividade e déficit de atenção

A perturbação de hiperatividade e déficit de atenção (PHDA) é um dos transtornos mentais mais comuns nas crianças, mas afeta também muitos adultos. Geralmente, uma pessoa com este transtorno não consegue prestar atenção aos detalhes, cometendo erros por descuidos na escola, no trabalho ou em outras atividades, distrai-se com muita facilidade e tem dificuldade em esperar ou em seguir instruções até ao fim.

+ Sintomas

A pessoa poderá sentir, entre outros:

- Desatenção
- Hiperatividade
- Impulsividade



PEDIR AJUDA



É fundamental encarmos os problemas de saúde mental da mesma forma que encarmos as doenças físicas. Ambos necessitam de cuidados e tratamentos para que haja uma recuperação e o regresso à vida normal.

Na maior parte dos casos, os problemas psicológicos manifestam-se de forma gradual e silenciosa e nem sempre é fácil interpretar estes avisos. Mas é importante valorizar os sinais, não ficar à espera que passem nem ter vergonha de pedir ajuda. Procurar ajuda é um ato de coragem que surge com a consciência de que não se consegue ultrapassar todas as dificuldades sozinho.

Quando sentimos que os sinais estão presentes há algum tempo e não estamos a conseguir minimizar o seu impacto, podemos começar por falar com alguém de confiança ou recorrer ao especialista de Medicina Geral e Familiar/ Médico Assistente, que reencaminhará para uma consulta de psicologia ou psiquiatria, procurar associações ou grupos de apoio ou agendar diretamente uma consulta com um psicólogo.

Pedir ajuda é dar-se uma oportunidade para se libertar de uma doença difícil de entender e reaprender a viver de forma saudável e feliz.

Linhas de Apoio

Serviço de Aconselhamento Psicológico Linha SNS24
808 24 24 24

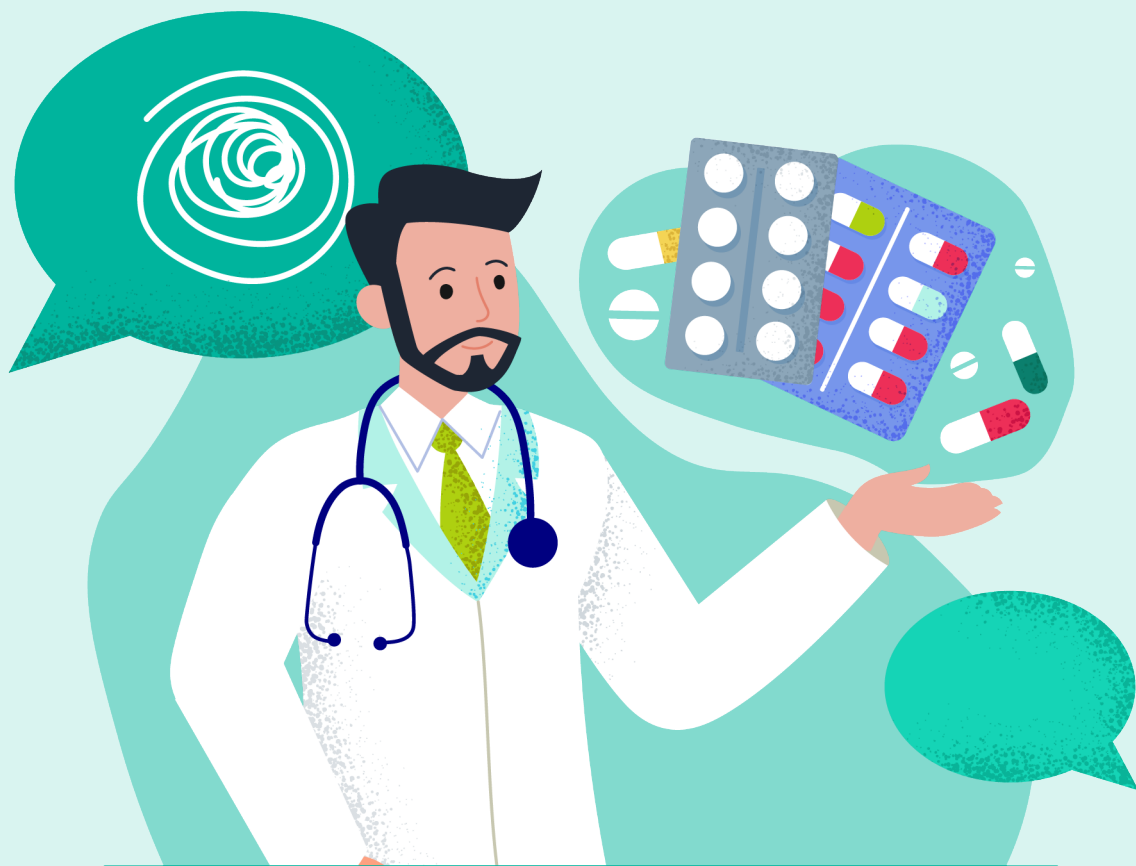
SOS Voz Amiga
213 544 545 – 912 802 669 – 963 524 660

Linha Conversa Amiga
808 237 327 – 210 027 159

Voz de Apoio
225 506 070



TRATAMENTO



Existem vários tratamentos disponíveis para os transtornos mentais. A escolha e duração é feita de acordo com as necessidades de cada indivíduo (de notar que, frequentemente, as pessoas têm mais do que uma perturbação mental). Por vezes, recorre-se a uma combinação de diferentes abordagens para otimizar o processo de recuperação.

Essencial é também acompanhar o tratamento com hábitos de vida saudáveis, como uma alimentação nutritiva, a prática de atividade física e uma boa higiene do sono.



Tratamento psicológico

O tratamento psicológico é um dos pilares do tratamento de transtornos mentais. Consiste na aplicação de técnicas específicas de intervenção psicológica centradas no diálogo ou na ação. O tratamento psicológico pode ser suficiente em algumas perturbações. Porém, em determinadas situações, pode haver necessidade de complementar com o tratamento farmacológico.

Psicoterapia

Esta é uma forma de tratamento psicológico que aplica diversas técnicas para se atingir os objetivos definidos, visando uma melhor compreensão de si próprio e o autocontrolo. A psicanálise, a terapia cognitivo-comportamental, as terapias humanistas são alguns exemplos de psicoterapias.



Fármacos

Os medicamentos são fulcrais no tratamento de várias perturbações mentais e devem ser tomados seguindo a prescrição do médico. Existem vários tipos de fármacos, consoante o problema ou os sintomas a tratar:

- **Antidepressivos** – mais usados no tratamento da depressão, mas também da ansiedade ou da insónia.
- **Ansiolíticos** – ajudam a reduzir sintomas de ansiedade, nomeadamente ataques de pânico, medos extremos ou inquietação.
- **Antipsicóticos** – sobretudo usados para tratar psicoses, que podem ser resultado de uma condição física, como o abuso de drogas, ou de uma perturbação mental, como depressão, esquizofrenia ou perturbação bipolar.
- **Estabilizadores de humor** – utilizados sobretudo no tratamento da perturbação bipolar, mas também de alterações de humor associadas a outros transtornos mentais, ou ainda para aumentar a eficácia de outros medicamentos usados no tratamento de outros problemas.

Internamento

O internamento psiquiátrico pode ser necessário para doentes que não conseguem obter resposta suficiente em tratamento ambulatorio, quer pela natureza e/ou intensidade dos sintomas necessitar de tratamento intensivo sob cuidados permanentes quer pela eventual inexistência de suporte adequado no exterior.

Eletroconvulsoterapia

Esta é uma forma de tratamento que visa a sincronização cerebral através da aplicação, sob anestesia, de uma corrente elétrica em áreas definidas do cérebro.

A aplicação da eletroconvulsoterapia tem indicações muito específicas e consensualmente definidas, sendo eficaz em casos em que os antidepressivos falham ou em que há necessidade de uma resposta terapêutica mais rápida ou ainda se o doente tiver intolerância/resistência à medicação.



LIGAÇÕES ÚTEIS

Obtenha mais informações sobre saúde mental nestes sites:

Organização Mundial de Saúde

www.who.int/pt

Direção-Geral da Saúde

www.dgs.pt

Serviço Nacional de Saúde

www.sns.gov.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses

www.ordemdospsicologos.pt

Associação Portuguesa de Psicologia

www.appsicologia.org

Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental

www.sppsm.org

Saudemental.pt

www.saudemental.pt

Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

www.adeb.pt

eu sinto.me

www.eusinto.me

Médis

www.medis.pt/saude-mental

Linha médis

Apoio 24 horas

218 458 888

medis.pt

AGRADECIMENTOS

Este guia foi preparado
e validado com a colaboração de:

Ordem dos Psicólogos Portugueses

