

# “SEM SAÚDE MENTAL NÃO HÁ SAÚDE”

## SAÚDE

Segundo a Organização Mundial da Saúde a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou enfermidade.

## SAÚDE MENTAL

A saúde mental surge como uma parte integrante do conceito de saúde, é entendida como um estado de bem-estar, no qual o indivíduo é capaz de implementar as suas capacidades, de enfrentar o stress do quotidiano, trabalhar produtivamente e contribuir positivamente para a comunidade *(Almeida, 2018)*.



## EM PORTUGAL...

Em 2017, de acordo com a Ordem dos Psicólogos Portugueses, Portugal registou 2 300 000 indivíduos carecem de ajuda psicológica, atendendo a que cada cinco portugueses sofre de problemas psicológicos, o que corresponde a 23% da população.

Estas estatísticas indicam que Portugal é o segundo país da Europa com maior taxa de perturbações mentais.

## MITOS ASSOCIADOS À SAÚDE MENTAL

- Existem mitos associados à doença mental, tais como:
- A doença mental não é uma condição médica.
- A doença mental é uma invenção da cabeça das pessoas.
- A doença mental não tem tratamento
- As pessoas que a possuem uma doença mental são vistas como preguiçosas, pouco inteligentes e hostis.

Estes mitos levam ao adiamento da procura de ajuda, adiando assim o tratamento e a recuperação psicológica.



## FATORES DESENCADEADORES DE STRESS NOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

- Insegurança
- Afastamento da rede familiar
- Aumento das horas de estudo e grau de exigência
- Exposição a novas regras, metodologias de ensino e grupos de pares
- Alteração da rotina de sono
- Adaptação à nova realidade

Um estudo realizado por Ariño e Bardagi (2018) revelou que 15 a 25% dos estudantes universitários podem vir a desenvolver algum tipo de doença mental

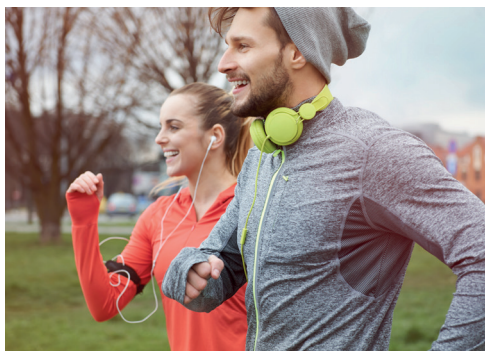
## QUADROS PSICOPATOLÓGICOS MAIS COMUNS NOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES

- Ansiedade (16.5%)
- Depressão (6.8%)
- Humor (7.9%)
- Abuso de substâncias (1.6%)



## ESTRATÉGIAS PARA PREVENIR A DOENÇA E PROMOVER A SAÚDE MENTAL

- Implementação de uma rotina de sono
- Conversar com alguém acerca dos sentimentos
- Manter uma alimentação saudável
- Realizar exercício físico
- Ouvir música e envolver-se em atividades de domínio e prazer
- Procurar ajuda especializada, em caso de necessidade
- Implementar uma rotina de sono saudável
- Praticar relaxamento e meditação



E tu, o que fazes pela tua saúde mental?  
Consulta Guia de Boas Práticas!

**DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL – 10 DE OUTUBRO**