

Saúde Mental

A Importância do Cui(Dar)

Joana Topa

jtopa@umaia.pt

27 de março 2025

Agenda

Saúde mental

Saúde mental, qualidade de vida e bem-estar

Promoção do bem-estar

Sofrimento mental vs. perturbação mental

Fatores que influenciam a saúde mental

Sinais a ter em atenção

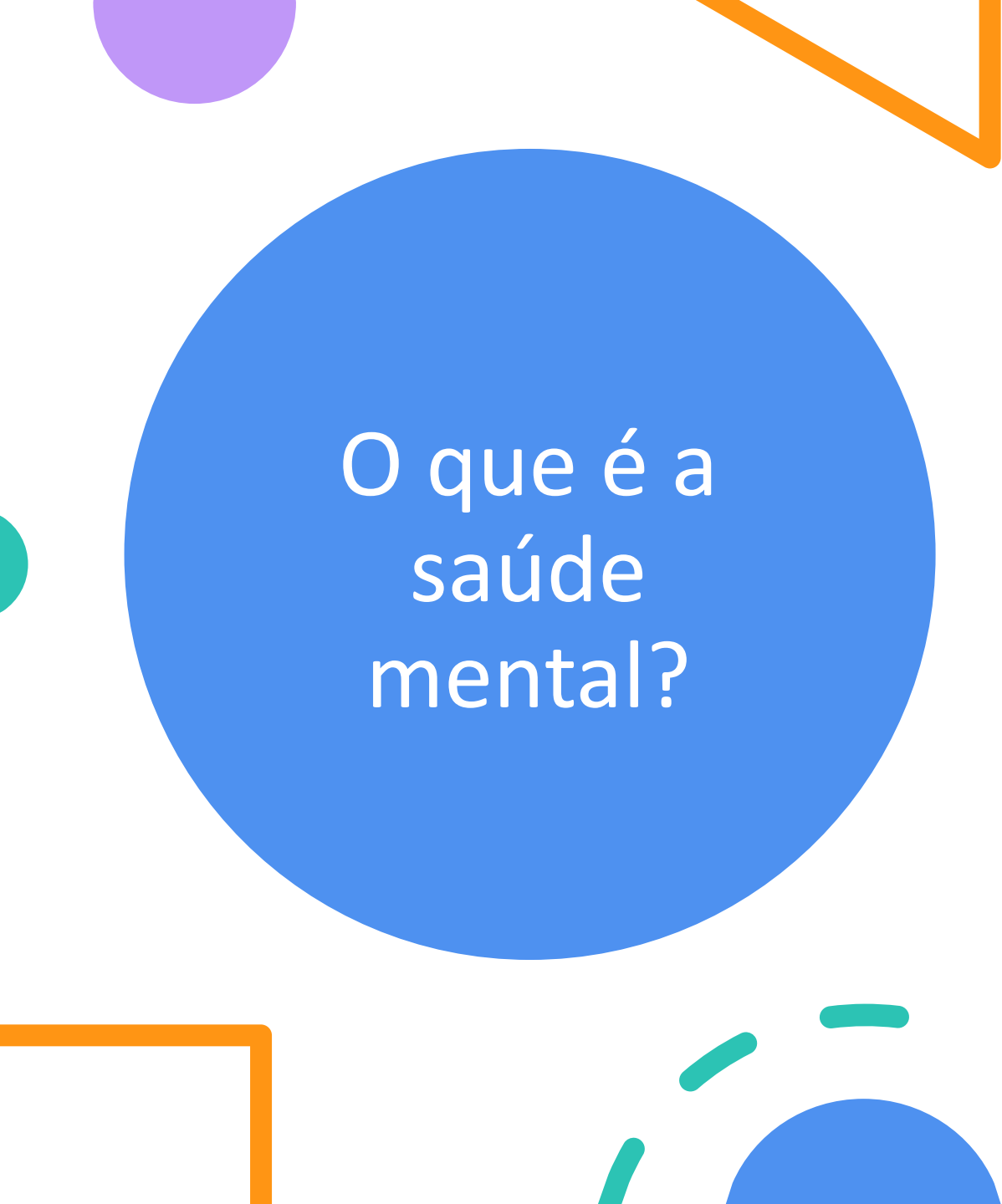
Como ajudar?

Barreiras à procura de apoio

Recursos e redes de apoio disponíveis

Promoção da saúde mental nas escolas





O que é a saúde mental?

A saúde mental é um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com os momentos de stress da vida, desenvolver as suas capacidades, aprender e trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade (OMS, 2022).

Saúde Mental, Qualidade de Vida e Bem-Estar

A saúde mental é uma parte indissociável da nossa existência e da saúde como um todo, influenciando cada aspecto da nossa vida pessoal e coletiva.

A **saúde mental** e **qualidade de vida** são **conceitos** subjetivos, que devem ser compreendidos como constructos psicológicos que incluem o bem-estar físico, psicológico, mental, social e funcional (Gaspar et al., 2020).

A saúde mental está associada forma como as pessoas concretizam o seu potencial, desenvolvem relações sociais de qualidade e contribuem para o seu desenvolvimento e da sua comunidade (Botelho-Guedes et al., 2022; Cerqueira et al., 2022; Gaspar et al., 2022).

Bem-Estar e a Qualidade de Vida (WHO, 2001, 2002)

Dependem de um equilíbrio entre uma perspectiva integradora que envolve cinco domínios, nomeadamente:

- (a) bem-estar material: situação económica, qualidade de habitação, transporte;
- (b) bem-estar físico, que envolve a saúde, capacidade física, mobilidade, segurança pessoal;
- (c) bem-estar social, associado às relações interpessoais e envolvimento comunitário;
- (d) bem-estar emocional, relacionado com o positivismo/otimismo, estatuto, respeito, saúde mental, stresse, fé, crença e autoestima; e
- (e) bem-estar produtivo, relacionado com competência, produtividade e contribuição

Promoção do Bem-Estar



Sufrimento mental vs. Perturbação mental

Saúde Mental ←————→ **Perturbação Mental**

Todos nós temos momentos em que, ao longo da nossa vida, nos debatemos com a nossa saúde mental (ex. perdas).



Fatores que influenciam a saúde mental

Biológicos

- Genética (histórico familiar de perturbações mentais)
- Alterações neuroquímicas
- Doenças físicas crónicas
- Qualidade do sono e da alimentação

Psicológicos

- Traços de personalidade e auto-estima
- Estratégias de coping (gestão do stress e das emoções)
- Capacidade de resiliência
- Experiências traumáticas ou perdas significativas

Sociais

- Qualidade das relações familiares, de amizade e afetivas
- Rede de apoio social
- Experiências de bullying, exclusão ou discriminação
- Pressão escolar, familiar ou social

Culturais e Ambientais

- Normas culturais e estigmas associados à saúde mental
- Desigualdades sociais e económicas
- Condições de habitação, transporte e acesso a cuidados de saúde
- Utilização excessiva das redes sociais e impacto digital

Contextuais

- Experiências de migração, deslocação ou instabilidade familiar
- Exposição a violência, conflitos ou crises sociais
- Impacto de pandemias ou catástrofes naturais
- Situações de instabilidade económica ou insegurança no futuro

Fatores a ter em atenção



Sentimentos de mau-estar e sua intensidade



Persistência temporal



Comprometimento do Potencial (e.g., a nível escolar, relações significativas)



Condições Clínicas

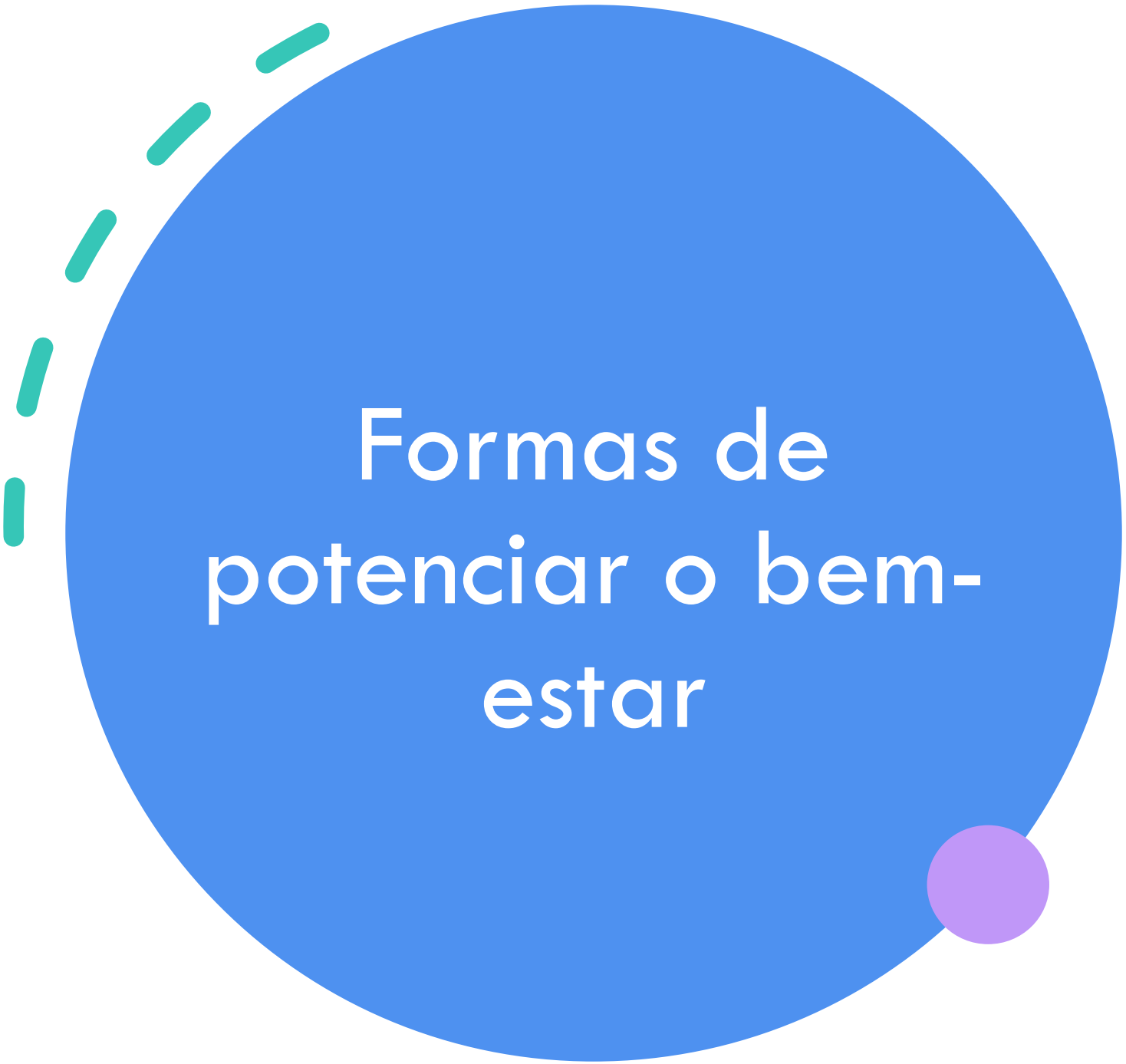
EXCLUSIVO

SAÚDE MENTAL

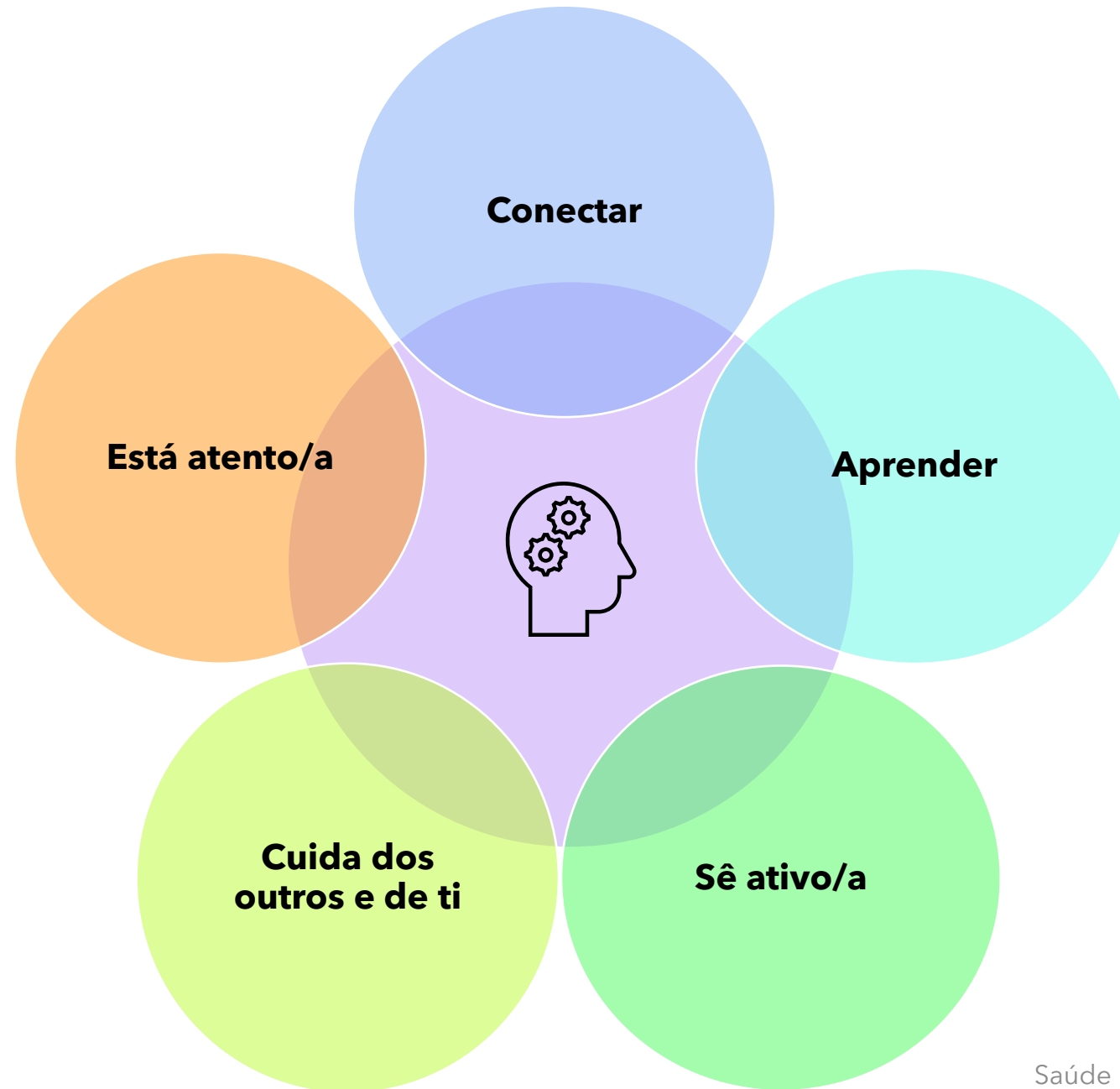
Um quarto dos alunos continuam a sentir-se com sintomas de depressão e ansiedade


Estudo do Observatório da Saúde Psicológica e do Bem-Estar revela que os alunos se sentem melhor face aos anteriores resultados de 2022. Raparigas e estudantes mais velhos com maiores fragilidades.

Cristiana Faria Moreira • 9 de Dezembro de 2024, 0:01



Formas de
potenciar o bem-
estar






As relações de afeto e amizade com outras pessoas são uma parte essencial do desenvolvimento da resiliência e do aumento do bem-estar. Elas preparam-nos bem para quando estamos perante situações de vida mais desafiantes.




Conectar



Ser curioso/a e procurar novas experiências estimula positivamente o nosso cérebro.



Aprender



Ser fisicamente ativo/a todos os dias é ótimo para o nosso corpo e para a nossa mente.



Sê ativo/a

Praticar atos de bondade, pequenos ou grandes, pode aumentar a felicidade, a satisfação com a vida e a nossa sensação geral de bem-estar.

Cuida dos
outros e de ti

Prestar mais atenção ao momento presente, aos nossos pensamentos e sentimentos e ao mundo que nos rodeia, pode aumentar o nosso bem-estar.

Está
atento/a

É fácil pedir
ajuda???




Caso

O Diogo tem 16 anos e frequenta o 11.º ano numa escola secundária na margem sul do Tejo. Sempre foi considerado um aluno calmo, responsável e com bom aproveitamento. É o mais velho de três irmãos e os pais contam bastante com ele para ajudar em casa, especialmente desde que a mãe foi diagnosticada com uma doença crónica há cerca de um ano.

Nos últimos meses, o comportamento do Diogo começou a mudar: deixou de entregar trabalhos, passou a faltar a algumas aulas e tem-se isolado dos colegas com quem costumava dar-se bem. Alguns professores começaram a notar que o Diogo parece constantemente cansado e distraído. Nas últimas semanas, foram vários os episódios em que adormeceu na sala de aula ou se mostrou particularmente irritado perante pequenas frustrações.

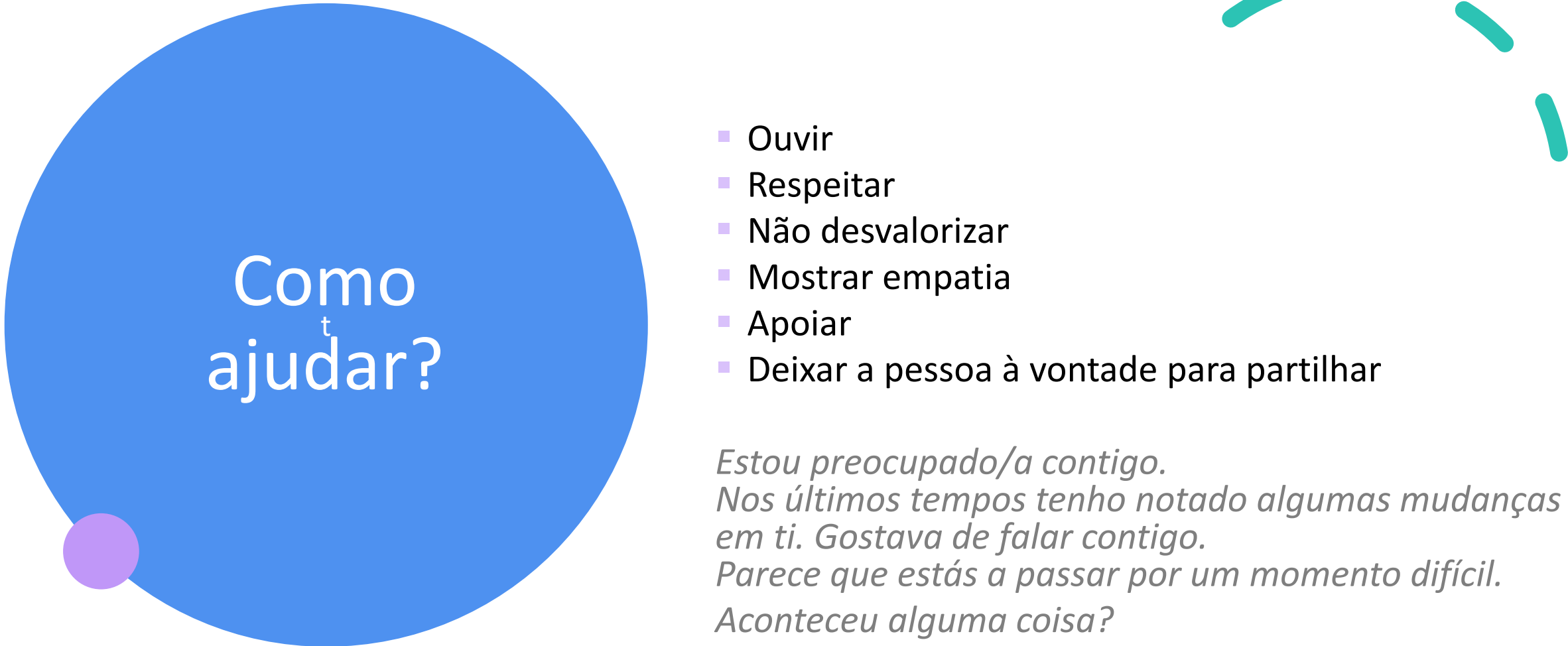
Uma das suas melhores amigas, a Beatriz, decidiu confrontá-lo em privado, preocupada com o que se passa. O Diogo, com lágrimas nos olhos, acabou por confessar que anda a sentir-se "completamente à toa", que não consegue dormir bem há semanas e que sente uma enorme pressão para ser "o filho perfeito", ao mesmo tempo que sente que está a falhar em tudo. Disse também que tem tido pensamentos "escuros", como se a vida não tivesse saída, mas que não quer preocupar ninguém, por isso tem escondido tudo.

Apesar do alívio por finalmente ter desabafado com alguém, o Diogo pediu à Beatriz que não contasse a ninguém, dizendo que "não quer ser tratado como maluco".



Barreiras à procura de apoio

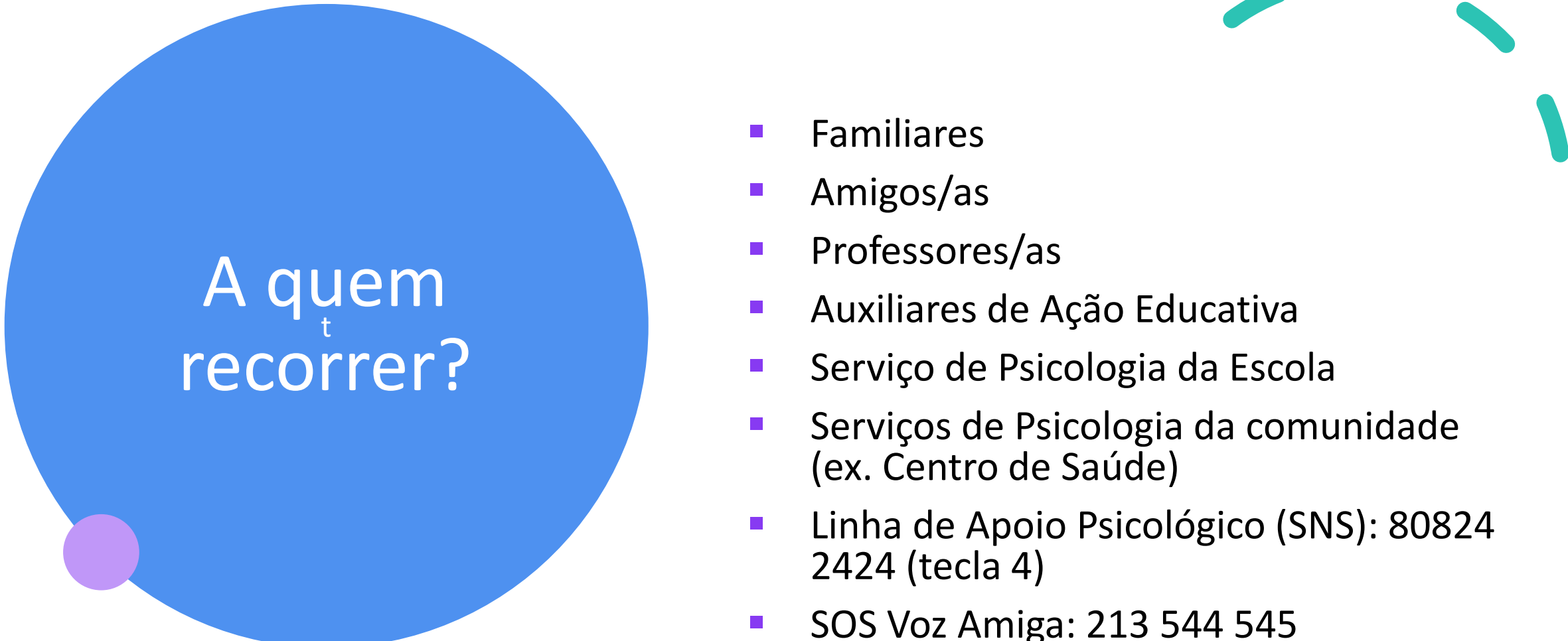
- Estigma- quando alguém o vê de forma negativa porque tem uma característica distintiva ou um traço pessoal que se pensa ser uma desvantagem.
- Falta de acesso aos cuidados de saúde mental
- Baixo nível de literacia em saúde mental na sociedade



Como ajudar?

- Ouvir
- Respeitar
- Não desvalorizar
- Mostrar empatia
- Apoiar
- Deixar a pessoa à vontade para partilhar

*Estou preocupado/a contigo.
Nos últimos tempos tenho notado algumas mudanças em ti. Gostava de falar contigo.
Parece que estás a passar por um momento difícil.
Aconteceu alguma coisa?
Quando é que começaste a sentir-te assim?
Como é que posso ajudar-te a procurar apoio?*



A quem recorrer?

- Familiares
- Amigos/as
- Professores/as
- Auxiliares de Ação Educativa
- Serviço de Psicologia da Escola
- Serviços de Psicologia da comunidade (ex. Centro de Saúde)
- Linha de Apoio Psicológico (SNS): 80824 2424 (tecla 4)
- SOS Voz Amiga: 213 544 545
- IPDJ – Gabinetes de Saúde Juvenil

Estratégias para promover a saúde mental nas escolas



Promover uma cultura escolar de bem-estar, empatia e tolerância zero à violência e ao estigma associado à saúde mental.



Fomentar a literacia em saúde mental e digital, através de ações de sensibilização sobre desenvolvimento emocional, gestão de stress, redes sociais e o impacto do uso excessivo da tecnologia no bem-estar.



Promover a segurança e o bem-estar emocional de toda a comunidade escolar.




Encaminhar alunos/as em sofrimento psicológico para serviços de apoio especializado, como psicólogos/as escolares, centros de saúde ou linhas de apoio.



Monitorizar a situação de alunos/as em risco, mantendo uma comunicação contínua com os alunos/as, encarregados/as de educação e serviços competentes.



Garantir que a escola possui procedimentos claros de atuação em situações de risco psicológico, como um fluxograma de sinalização e encaminhamento de casos de ansiedade, depressão, ideação suicida, entre outros.



Obrigada
pela
A(ten)ção

Joana Topa

jtopa@umaia.pt