

O que é a saúde mental e porque é que é importante?



A saúde mental é uma parte importante da sua saúde e bem-estar em geral. Inclui bem-estar emocional, psicológico e social e afeta o modo como pensa, sentimentos e ações. A sua saúde mental determina como lida com o stresse e como se relaciona com os outros e com as escolhas quotidianas que faz. Ser mentalmente saudável pode promover a produtividade e o sucesso no trabalho, na escola, na paternidade, no cuidado e em outros aspetos importantes da sua vida.¹

Existem inúmeros mitos sobre a saúde mental que contribuem para atitudes prejudiciais e alimentam o estigma sobre a mesma. Faça o teste a seguir para ver se consegue separar os mitos dos factos.²

Autoavaliação: Teste-se a si mesmo

Assinale “Verdadeiro” ou “Falso” em relação a cada afirmação.

São fornecidas as respostas corretas no fim deste panfleto.

1. Uma saúde mental débil é o mesmo que doença mental	V	F
2. Uma saúde mental débil aumenta o risco de situações físicas duradouras (crónicas), como a doença cardíaca, o AVC e o cancro	V	F
3. A saúde mental não se altera ao longo do tempo	V	F
4. Os transtornos de saúde mental e a doença não são assim tão comuns	V	F
5. As pessoas com doença mental são violentas e perigosas	V	F
6. O histórico familiar/genético é a causa principal da doença mental	V	F
7. A doença mental não pode ser tratada	V	F
8. A depressão afeta mais de 264 milhões de pessoas em todo o mundo	V	F

Apoie a saúde mental e estilos de vida saudáveis

São necessárias ações para criar condições de vida e ambientes que permitam às pessoas adotar e manter estilos de vida saudáveis. Alguns que podem promover a melhoria da saúde mental incluem o seguinte:

- campanhas de sensibilização para mudar a cultura da saúde mental para que todos os necessitados recebam os cuidados e o apoio que merecem
- intervenções de saúde mental no local de trabalho, como programas de prevenção e gestão do stresse e programas para aumentar a resiliência
- intervenções na primeira infância para ajudar as crianças a desenvolver competências sociais e emocionais
- apoio social aos idosos
- programas direcionados para as pessoas afetadas por emergências, catástrofes ou outros eventos traumáticos
- prevenção da violência em casa, no trabalho e na comunidade



O que pode fazer?

Assuma o compromisso de aprender o máximo possível sobre a saúde mental e faça a sua parte para reduzir o estigma.

Respostas do questionário

1. **Falso.** Embora os termos sejam frequentemente usados de forma indiscriminadas, problemas de saúde mental e doença mental não são a mesma coisa. Doenças mentais são condições que afetam a saúde mental de uma pessoa, como a ansiedade, a depressão ou o transtorno bipolar. Uma pessoa pode ter problemas de saúde mental e não ser diagnosticada com uma doença mental. Da mesma forma, uma pessoa diagnosticada com uma doença mental pode experimentar períodos de bem-estar físico, mental e social.
2. **Verdadeiro.** Uma saúde mental débil e as doenças mentais, especialmente a depressão, aumentam o risco de muitos tipos de problemas de saúde física, particularmente situações duradouras, como o AVC, a diabetes tipo 2, doenças cardíacas e cancro. Da mesma forma, a presença de situações crônicas pode aumentar o risco de doença mental. A saúde mental e a saúde física andam de mãos dadas. Ambos são partes igualmente importante da saúde em geral.
3. **Falso.** A saúde mental de uma pessoa pode mudar com o tempo. Quando as exigências impostas a uma pessoa excedem os recursos e as competências para enfrentar os problemas, a saúde mental pode ser impactada negativamente. Por exemplo, se alguém estiver a trabalhar durante longas horas, a cuidar de um familiar doente ou a passar dificuldades económicas, isso pode resultar em problemas de saúde mental. Felizmente, uma saúde mental débil pode melhorar e as pessoas com doenças mentais podem recuperar.¹
4. **Falso.** As doenças mentais estão entre as situações de saúde mais comuns nos Estados Unidos. Mais de 50% dos americanos serão diagnosticados com uma doença ou transtorno mental em algum momento das suas vidas. Um em cada cinco americanos terá uma doença mental num determinado ano.¹
5. **Falso.** A grande maioria das pessoas com doença mental não tem mais probabilidade de ser violenta do que qualquer outra pessoa. Na verdade, as pessoas com doença mental têm maior probabilidade de serem vítimas de crimes violentos do que a população em geral.¹
6. **Falso.** As causas específicas da maioria das doenças mentais não são conhecidas. Foram identificados ou sugeridos muitos fatores de risco. Estes incluem fatores biológicos (como o trauma cerebral), fatores psicológicos (como eventos stressantes) e fatores sociais/culturais (como a pobreza). Uma história familiar de transtornos mentais e de dependência também pode aumentar o risco. No entanto, mesmo para aqueles com um risco genético, os fatores ambientais podem desempenhar um papel significativo no desenvolvimento ou não de uma doença mental ou na gravidade de uma doença.
7. **Falso.** A doença mental pode ser tratada. As investigações demonstram que as pessoas com doenças mentais podem melhorar e muitas delas recuperam totalmente.¹
8. **Verdadeiro.** A depressão é uma doença comum em todo o mundo. Todas as idades sofrem de depressão. É uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo e contribui muito para a carga global de doenças.³

Fontes:

1. Centers for Disease Control and Prevention. Learn About Mental Health – Mental Health Basics, 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Quiz: Mental Health, 2021.
3. World Health Organization. Fact sheet: Depression, 2020.

As informações e materiais incluídos aqui, bem como na Biblioteca de Informações de Saúde e Bem-Estar da MetLife, incluindo todos os kits de ferramentas, módulos, modelos de comunicação, texto, tabelas, gráficos e outros materiais (coletivamente, o “Conteúdo”) destinam-se a fornecer orientação geral sobre questões de saúde e bem-estar e não constituem aconselhamento médico. Embora o Conteúdo seja baseado em recursos que a MetLife acredita estarem bem documentados, a MetLife não pode garantir a exatidão do Conteúdo, e o utilizador confia no Conteúdo por sua própria conta e risco. A situação e as circunstâncias de saúde de cada pessoa são únicas e, portanto, o Conteúdo pode não se aplicar a si. O Conteúdo não substitui o aconselhamento médico profissional. Deve consultar sempre o seu profissional de saúde credenciado para o diagnóstico e tratamento de qualquer situação clínica e antes de iniciar ou alterar o seu regime de saúde, inclusive procurando aconselhamento sobre quais os medicamentos, dieta, rotinas de exercícios, atividades físicas ou procedimentos são apropriados para a sua condição física específica e circunstâncias.