



for local Roma educators and mediators

- Módulo IV: SAÚDE MENTAL
- Capítulo 1: CONCEITOS DE SAÚDE MENTAL

SUMÁRIO:

Explorar o conceito e as definições de saúde mental. O que é a saúde mental e porque é importante para a saúde em geral? Determinantes da saúde mental. A saúde mental muda com o tempo?



Co-funded by
the European Union



GERAL do Módulo IV: Saúde



- **Capítulo 1: Conceitos de saúde mental**

Exploring the concept and definitions of mental health. What is mental health and why it is important for overall health? Determinants of mental health. Does mental health change over time?

- **Capítulo 2: Doenças e perturbações mentais**

Vícios Quão comuns são as doenças e transtornos mentais? Causas de doenças e transtornos mentais. Principais tipos de transtornos mentais. Promoção e prevenção da saúde mental. Vícios e práticas aditivas. O que causa a dependência? Tipos de vícios. Combater as dependências: prevenção e tratamento.

- **Capítulo 3: Deficiências mentais.**

Tipos gerais de deficiências mentais. Ligações com deficiências físicas e condições crónicas. Direitos e proteção das pessoas com deficiência mental. Desafios para a inclusão.

- **Capítulo 4: A relação entre cultura e saúde mental**

Desestigmatização dos problemas de saúde mental. Considerações-chave que se encontram na intersecção da diversidade cultural e da saúde mental. Impactos da diversidade cultural nos aspetos da saúde mental: formas como a saúde e a doença são percebidas, comportamento de busca de saúde, atitudes e profissionais dos pacientes e sistemas de saúde mental. Superar o estigma da doença mental.

EM ACAMPAMENTOS



H2O CIGANOS

HELP TO OPPORTUNITIES

MÓDULO IV

Capítulo 1: Conceitos de saúde mental



Co-funded by
the European Union

O que é saúde mental?



- A saúde mental inclui o nosso bem-estar emocional, psicológico e social.
- Afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos.
- Também ajuda a determinar como lidamos com o stress, nos relacionamos com os outros e fazemos escolhas saudáveis.
- A saúde mental é importante em todas as fases da vida, desde a infância e adolescência até à idade adulta.

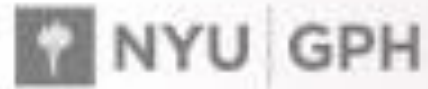


**O que é Saúde
Mental?**

Vídeo educativo



Co-funded by
the European Union



What is Mental Health?



- https://www.youtube.com/watch?v=BpzVvUGfJeA&ab_channel=NYUSchoolofGlobalPublicHealth

Conceito de Saúde Mental:

- A saúde mental refere-se a um estado de bem-estar emocional, psicológico e social no qual um indivíduo pode efetivamente gerir o stress, trabalhar de forma produtiva, manter relações saudáveis e tomar decisões informadas.

Importância da Saúde Mental:

- É parte integrante da saúde e bem-estar geral.
Afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos.

Estigma e equívocos:

- Há estigmas culturais e equívocos em torno da saúde mental.

Definição

- A saúde mental é mais do que a ausência de perturbações mentais. Existe num continuum complexo, que é vivido de forma diferente de uma pessoa para outra, com diferentes graus de dificuldade e angústia e resultados sociais e clínicos potencialmente muito diferentes. A saúde mental inclui o nosso bem-estar emocional, psicológico e social. Afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos. Também ajuda a determinar como lidamos com o stress, nos relacionamos com os outros e fazemos escolhas saudáveis. A saúde mental é importante em todas as fases da vida, desde a infância e adolescência até à idade adulta.



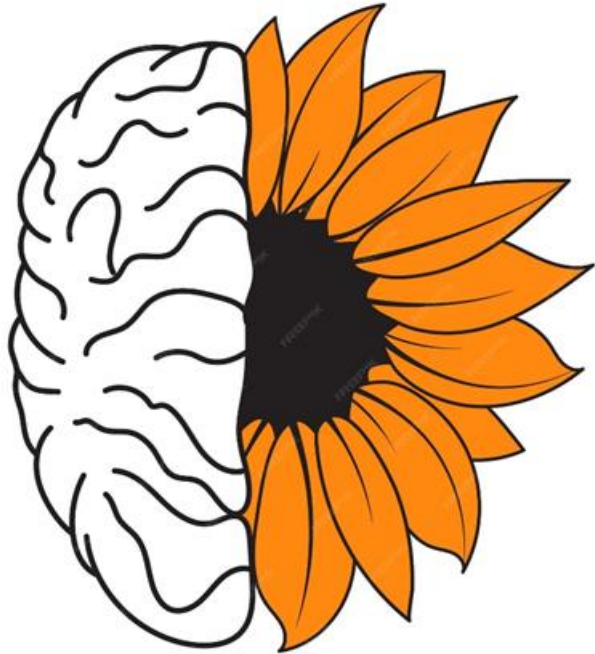
Corelações entre bem-estar mental, doenças mentais e perturbações mentais

Conforme descrito por "Definições e Operacionalização de Problemas de Saúde Mental, Bem-Estar e Construtos de Participação em Crianças com DND: Distinções e Esclarecimentos"
Fev 2021, International Journal of Environmental Research and Public Health



Co-funded by
the European Union

Porque é que a saúde mental é importante para a saúde em geral?



- A saúde mental e física são componentes igualmente importantes da saúde geral. Por exemplo, a depressão aumenta o risco de muitos tipos de problemas de saúde física, particularmente condições duradouras como diabetes, doenças cardíacas e acidente vascular cerebral. Da mesma forma, a presença de condições crônicas pode aumentar o risco de doença mental.



Determinantes da saúde mental (I)

Ao longo das nossas vidas, múltiplos determinantes individuais, sociais e estruturais podem combinar-se para proteger ou minar a nossa saúde mental e mudar a nossa posição no continuum da saúde mental. Fatores psicológicos e biológicos individuais, como habilidades emocionais, uso de substâncias e genética, podem tornar as pessoas mais vulneráveis a problemas de saúde mental. A exposição a circunstâncias sociais, económicas, geopolíticas e ambientais desfavoráveis – incluindo a pobreza, a violência, a desigualdade e a privação ambiental – também aumenta o risco de as pessoas sofrerem problemas de saúde mental.

Determinantes da saúde mental (II)

Ao longo das nossas vidas, múltiplos determinantes individuais, sociais e estruturais podem combinar-se para proteger ou minar a nossa saúde mental e mudar a nossa posição no continuum da saúde mental. Fatores psicológicos e biológicos individuais, como habilidades emocionais, uso de substâncias e genética, podem tornar as pessoas mais vulneráveis a problemas de saúde mental. A exposição a circunstâncias sociais, económicas, geopolíticas e ambientais desfavoráveis – incluindo a pobreza, a violência, a desigualdade e a privação ambiental – também aumenta o risco de as pessoas sofrerem problemas de saúde mental.





5 sinais de
que você
está lutando
contra a
doença
mental

Vídeo
educativo



Co-funded by
the European Union

- <https://www.youtube.com/watch?v=SwdbL0LAZGY>

Perturbações Mentais Comuns (I)



Transtornos de Ansiedade:

- Ansiedade generalizada
- Síndrome do Pânico
- Perturbação do Humor
- Ansiedade Social

Transtornos do Humor:

- Depressão
- Perturbação Bipolar



Transtornos Mentais Comuns (II)



- Esquizofrenia

Transtornos

Alimentares

Transtornos por uso de substâncias

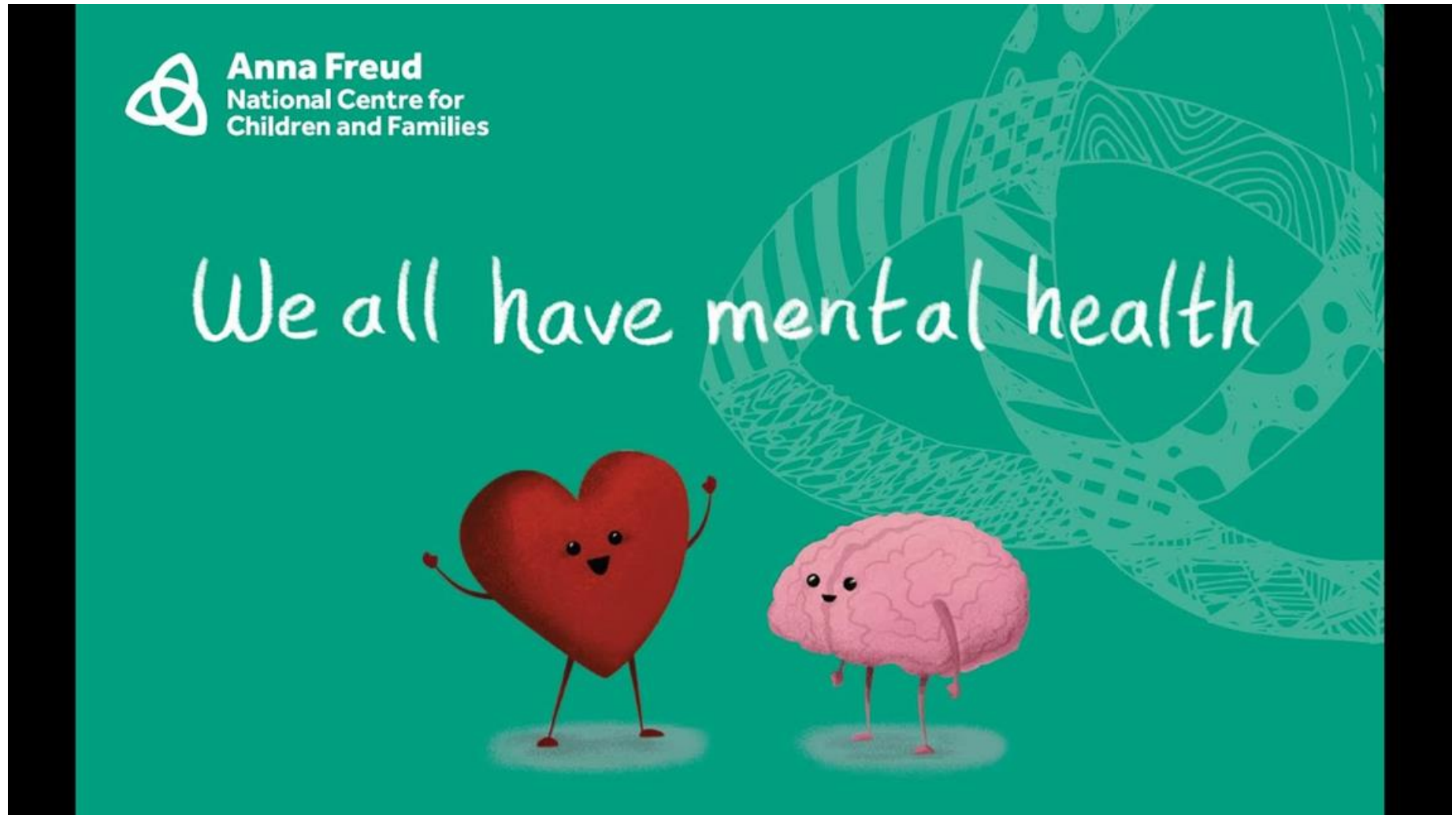
Transtornos Obsessivo-Compulsivos e
Relacionados





Todos nós
temos saúde
mental

Vídeo
educativo



Co-funded by
the European Union

- https://www.youtube.com/watch?v=BG-iY-em7mk&ab_channel=U.S.DepartmentofHealthandHumanServices

Causas das Perturbações da Saúde Mental



Fatores

- Predisposição

- Desequilíbrios

Fatores

-Traumatismos

Fatores

- Mecanismos de

- Traços de personalidade

biológico

genético

neuroquímico

ambiental

stress

psicológico

enfrentamento

A sua saúde mental pode mudar ao longo do tempo?



- Sim, é importante lembrar que a saúde mental de uma pessoa pode mudar ao longo do tempo, dependendo de muitos fatores. Quando as exigências impostas a uma pessoa excedem os seus recursos e capacidades de enfrentamento, a sua saúde mental pode ser afetada. Por exemplo, se alguém está trabalhando longas horas, cuidando de um parente ou passando por dificuldades econômicas, pode ter uma saúde mental precária.





The Importance of Mental Health



Impacto na saúde física:

- A influência da saúde mental em condições físicas, como doenças cardíacas e função do sistema imunológico é comprovada e amplamente discutida.

Impacto nas relações:

- A saúde mental afeta em grande parte as relações pessoais e profissionais.

Impacto na vida quotidiana:

- A saúde mental impacta o funcionamento diário, como o trabalho, o autocuidado e a tomada de decisões.



Co-funded by
the European Union

Módulo 4 SAÚDE MENTAL

CAPÍTULO 1: O que são conceitos de saúde mental?

CONCLUSÕES

- Recapitulação dos Pontos Chave: Resuma as principais conclusões da apresentação.
Enfatizar a Importância da Conscientização da Saúde Mental:
Incentivar o público a espalhar consciência e conhecimento.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

LITERACIA EM SAÚDE E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS PROGRAMA PARA CIGANOS EM ACAMPAMENTOS CIGANOS



H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

HELP TO OPPORTUNITIES - H2O
2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626

