



# para educadores e mediadores ciganos locais

- Módulo 4: Saúde mental
- Capítulo 2: Doenças e Transtornos Mentais. Vícios.

## SUMÁRIO:

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.



Co-funded by  
the European Union



# VISÃO GERAL do Módulo IV: Saúde Mental

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

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?

- **Capítulo 2: Doenças e Transtornos 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: Deficiência mental.**

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



## MÓDULO IV

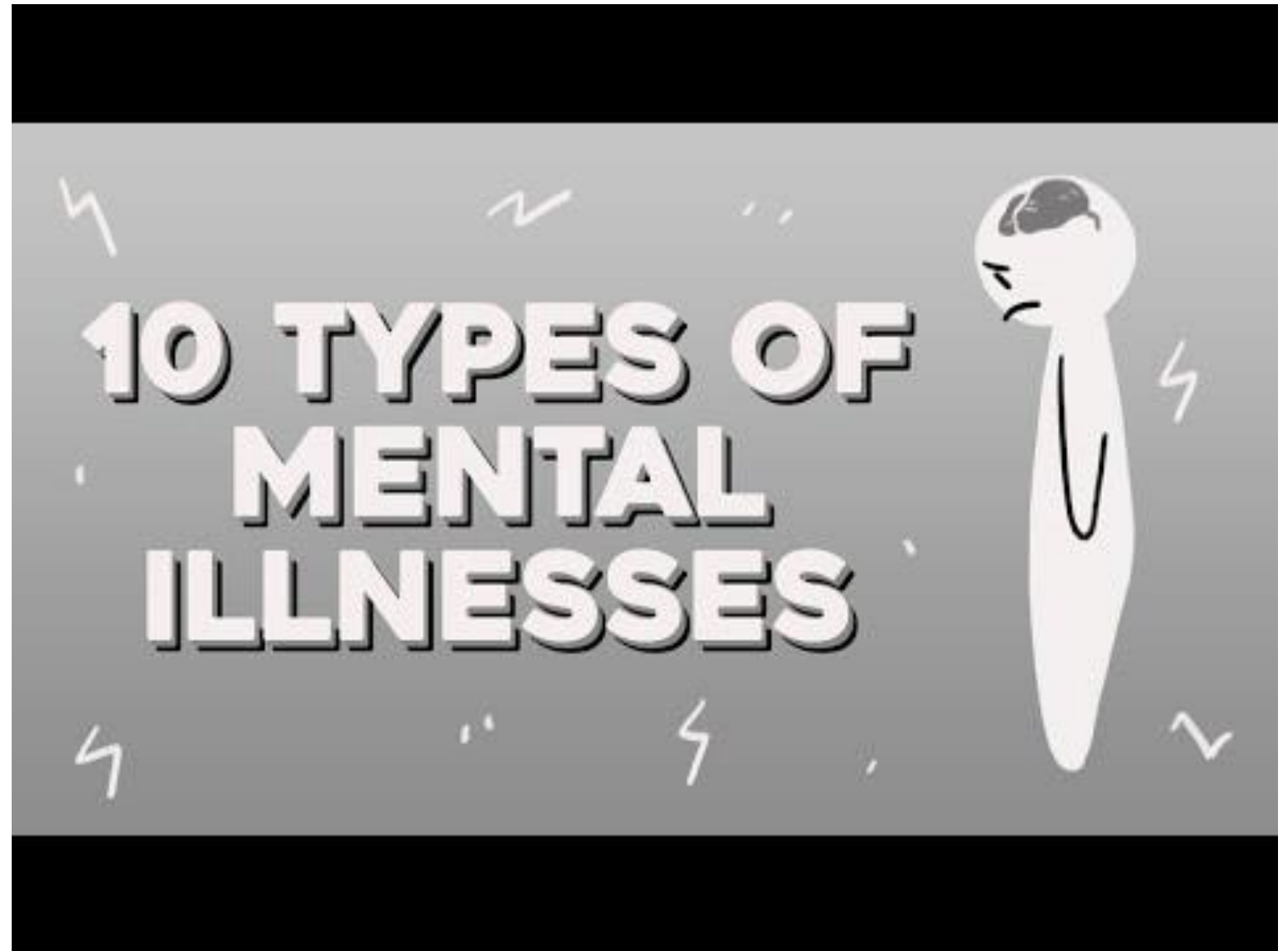
### Capítulo 2: Doenças e Transtornos Mentais. Vícios



Co-funded by  
the European Union

# 10 Doenças Mentais Comuns

Vídeo educativo



## **Definição de Doença Mental:**

- A doença mental refere-se a uma ampla gama de condições de saúde mental que afetam o pensamento, as emoções, o comportamento e o funcionamento diário de um indivíduo.

## **Visão Geral dos Transtornos Mentais:**

- Mencione a grande variedade de transtornos mentais que existem.

## **Importância da compreensão:**

- Destacar a importância de reconhecer e abordar os transtornos mentais.

# O que é a doença mental?



## **Definição de Doença Mental:**

- Explore o conceito em detalhe e discuta as dimensões da saúde mental.

## **O espectro da saúde mental:**

- Explicar como a saúde mental existe em um espectro, desde o bem-estar mental ideal até doenças mentais graves.

## **A Prevalência da Doença Mental:**

- Partilhar estatísticas sobre a prevalência global de perturbações mentais.



# Causas, sintomas, diagnóstico e tratamento de doenças mentais

Vide educacional



A thumbnail for an educational video. The background is split into a dark teal left half and a light teal right half. The text 'What causes mental illness?' is written in white on the teal background. Below it, a paragraph explains that stresses like losing a job or taking too many drugs increase the risk of mental illness. On the right, there is a line-art illustration of a human head profile with a brain inside, showing circular arrows indicating a cycle or process.

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

## **Transtornos de Ansiedade:**

- Transtorno de Ansiedade Generalizada
- Síndrome do Pânico
- Transtorno de Ansiedade Social
- Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

## **Transtornos do humor:**

- Perturbação Depressiva Maior
- Perturbação Bipolar
- Transtorno Ciclotímico



### Esquizofrenia

### Transtornos Alimentares:

- Anorexia

Nervosa

Bulimia

Transtorno Nervoso de Compulsão Alimentar

### Transtornos de Personalidade

- Transtorno de Personalidade Antissocial
- Transtorno de Personalidade Borderline
- Transtorno de Personalidade Narcisista
- Transtorno de Personalidade Psicopata

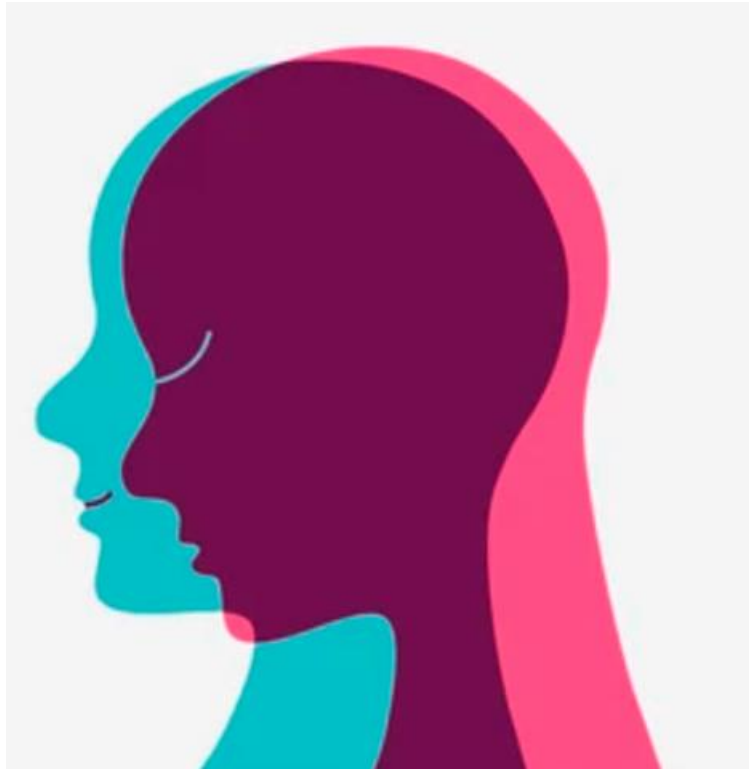
### **Transtornos por uso de substâncias:**

- Transtorno por uso de álcool  
Dependência de substâncias

### **Perturbações do Neurodesenvolvimento:**

- Perturbação de Déficit de Atenção/Hiperatividade (PHDA)  
Transtorno do Espectro Autista

# Causas dos transtornos mentais



## Fatores biológicos:

- Predisposição genética
- Química do cérebro

## Fatores ambientais:

- Traumatismo
- Stress
- Experiências de infância

## Psychological Factors:

- Mecanismos de enfrentamento
- Padrões cognitivos

# Compreender os Transtornos de Ansiedade

## Definição e Tipos:

- Explore as diferentes formas de transtornos de ansiedade e suas características específicas.

## Sintomas e efeitos:

- Discuta sintomas comuns e o impacto na vida diária.

## Opções de tratamento:

- Medicamentos, terapia e estratégias de autoajuda para transtornos de ansiedade.



# Compreender os Transtornos do Humor

## Depressão:

- Definição

Sintomas

Tipos (por exemplo, depressão atípica)

Opções de tratamento

## Transtorno Bipolar:

- Definição

Sintomas de mania e depressão

Medicação e terapia para o tratamento



# Compreender a esquizofrenia



## **Definição e Características:**

- Explicar as características distintivas da esquizofrenia.

## **Início e sintomas:**

- Sinais precoces e sintomas comuns.

## **Tratamento e Tratamento:**

- Medicamentos, terapia e estratégias de enfrentamento para viver com esquizofrenia.

# Compreender os Transtornos Alimentares

## Anorexia Nervosa

- Definição, sinais e sintomas
- Consequências para a saúde
- Abordagens de tratamento

## Bulimia Nervosa

- Definição, ciclo de compulsão e purga
- Implicações para a saúde Recuperação e apoio

## Transtorno da compulsão alimentar

- Definição, excesso emocional
- Tratamento e autoajuda



# Diagnóstico e Avaliação



- **Profissionais de Saúde Mental:**

Psiquiatras, psicólogos, assistentes sociais, conselheiros

- **Critérios de diagnóstico:**

Explicar os critérios do DSM-5 para transtornos mentais.

- **Ferramentas de Avaliação:**

Discutir avaliações psicológicas e questionários utilizados para o diagnóstico.



# Estigma em torno da doença mental

## Definição de estigma

### O impacto do estigma:

- Como dificulta a procura de ajuda e perpetua a discriminação.

### Combater o estigma:

- Partilhar estratégias para reduzir o estigma, incluindo educação e defesa.



# A Importância de Procurar Ajuda

## O Papel do Apoio Social:

- Explicar a importância dos amigos e familiares no processo de recuperação.

## Os benefícios da intervenção precoce:

- Discuta as vantagens de procurar ajuda o mais cedo possível.

## Incentivando conversas abertas:

- Promover um diálogo aberto sobre questões de saúde mental.



# Os sinais de alerta da doença mental

## Vídeo educativo



- <https://www.youtube.com/watch?v=44WvzyRp0MI&pp=ygUbbWVudGFsIGlscG5lc3MgYW5kIGRpc29yZGVy>

# Módulo 4 SAÚDE MENTAL



## CAPÍTULO 2: Doenças e perturbações mentais

### CONCLUSÕES

- Recapitulação dos pontos-chave: Resuma as principais conclusões da apresentação.

Enfatizar a Importância da Conscientização da Saúde Mental: Incentivar o público a difundir a conscientização e o 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

