

PRIMEIRA AJUDA EM SAÚDE MENTAL





PLANO DA SESSÃO

1. Dados Estatísticos Saúde Mental/Doença Mental

2. Conceito de Saúde Mental e Doença Mental

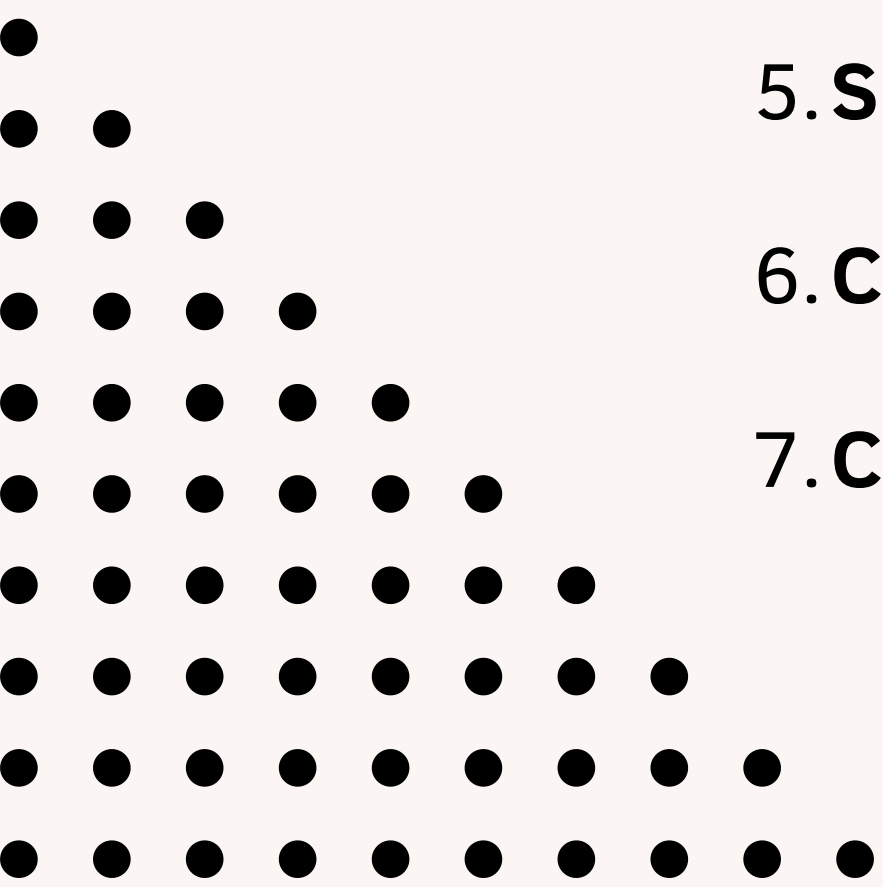
3. Literacia em Saúde Mental

4. Primeira Ajuda em Saúde Mental

5. Sinais de Alerta

6. Como Ajudar

7. Considerações Finais



ESTATÍSTICAS MUNDIAIS

- Em 2019, quase um bilhão de pessoas viviam com um problema de saúde mental (14% são adolescentes);
- Pessoas com problemas de saúde mental graves morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral;
- 71% das pessoas com psicose em todo o mundo não recebem serviços de saúde mental;



ESTATÍSTICAS MUNDIAIS

- O abuso sexual infantil e a vitimização por bullying são as principais causas da depressão;
- A depressão e a ansiedade aumentaram mais de 25% no primeiro ano da pandemia.

WHO, 2022



ESTATÍSTICAS NACIONAIS

- 22,9% dos portugueses sofre de uma perturbação psiquiátrica;
- Portugal é o segundo país com a mais elevada prevalência de doenças psiquiátricas da Europa;
- As perturbações de ansiedade são as que apresentam uma prevalência mais elevada (16,5%), seguidas pelas perturbações do humor (7,9%);
- 33,1% das pessoas diagnosticadas com perturbações psiquiátricas recebe cuidados adequados.

(SPPSM, 2019)



Pode trabalhar produtivamente

Percebe as suas próprias capacidades

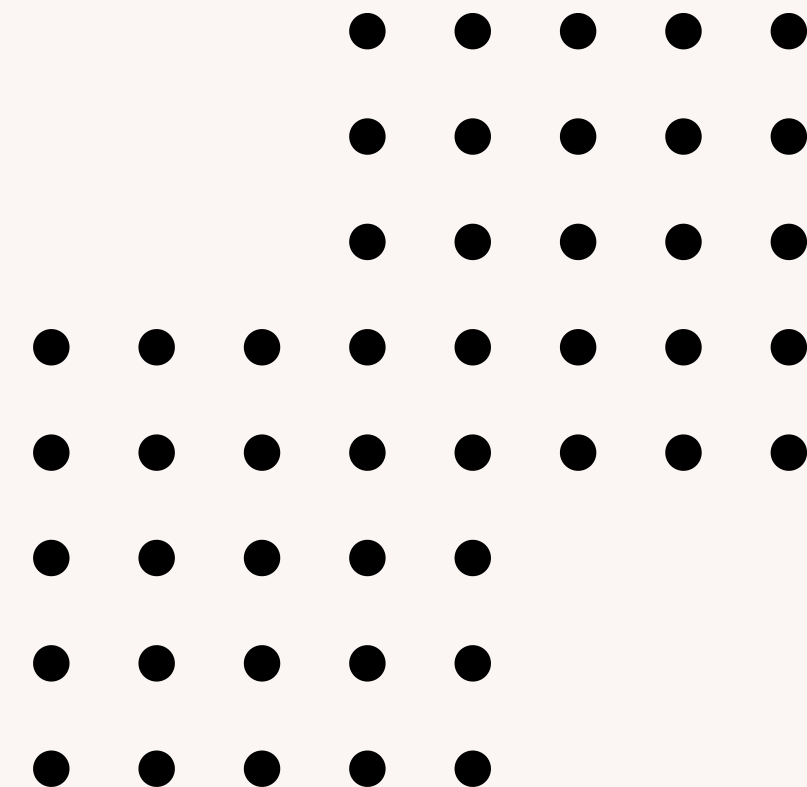
**A Saúde Mental é um
estado de bem-estar
em que a pessoa...**

É capaz de contribuir para a
Comunidade

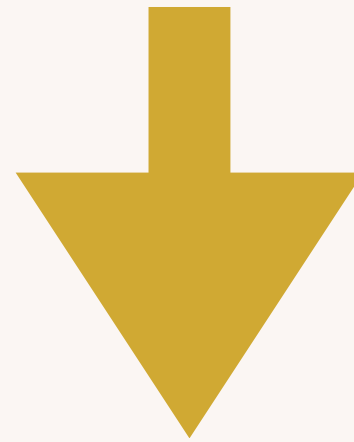
Pode lidar com o stress do dia-a-dia

“RECURSOS” MAIS CONSENSUAIS PARA A SAÚDE MENTAL

M – MENTE SÃ EM CORPO SÃ
E – EXERCÍCIO
N – NUTRIÇÃO
T – TEMPO DE DESCANSO
A – ADAPTAÇÃO
L – LIGAÇÃO



DOENÇA MENTAL



A doença mental é caracterizada por alterações do pensamento, do humor, da energia e/ou do comportamento que resultam na incapacidade de lidar com os desafios e rotinas do dia-a-dia.

DEPRESSÃO

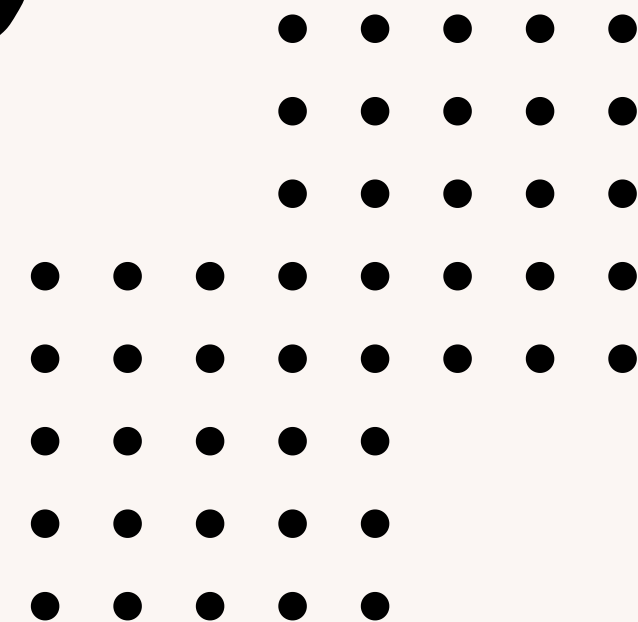
ESQUIZOFRENIA

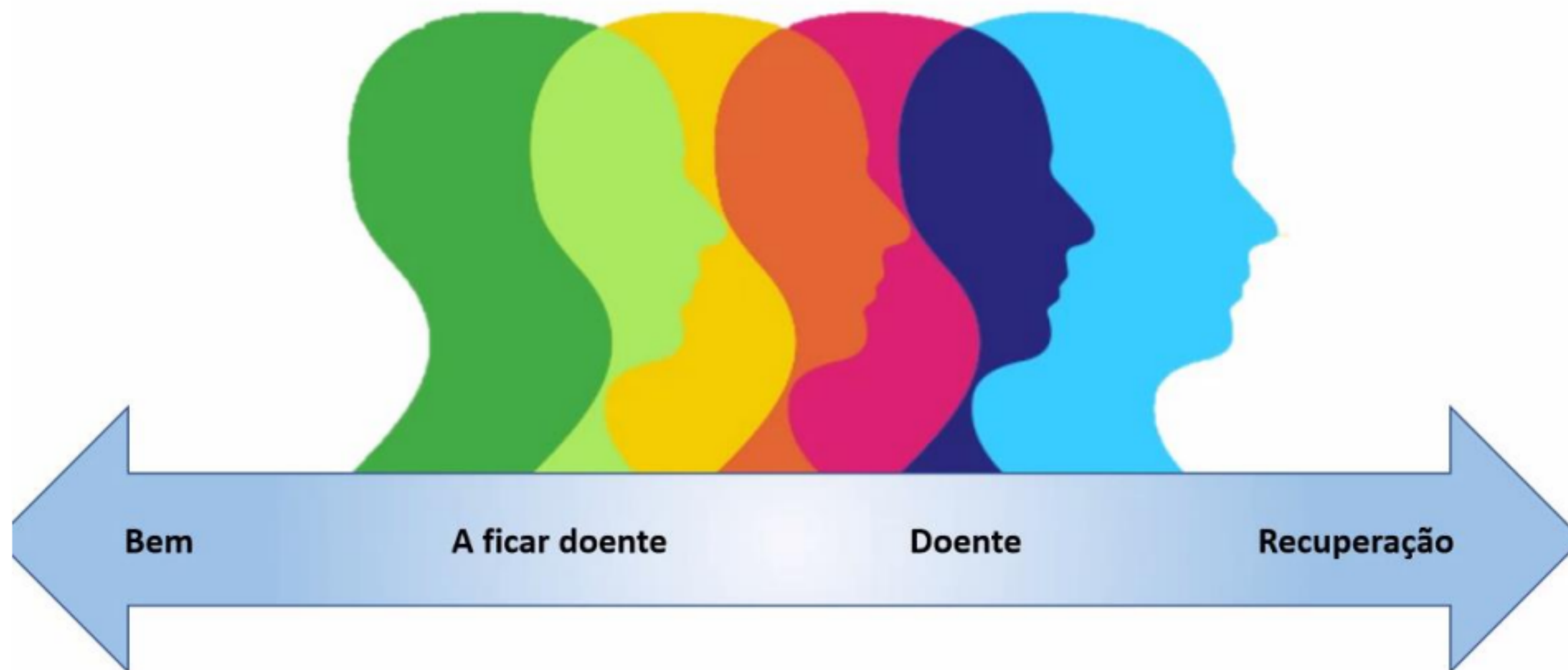
PERTURBAÇÕES
DA ANSIEDADE

PERTURBAÇÃO
BIPOLAR

DEPENDÊNCIA
ÁLCOOL

WHO, 2022



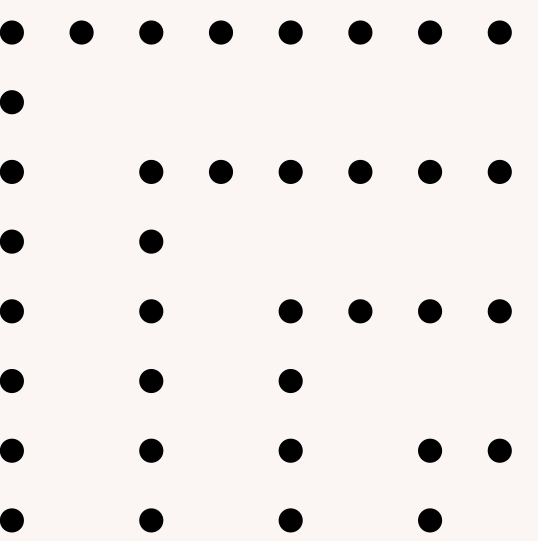


SAÚDE MENTAL



DOENÇA MENTAL

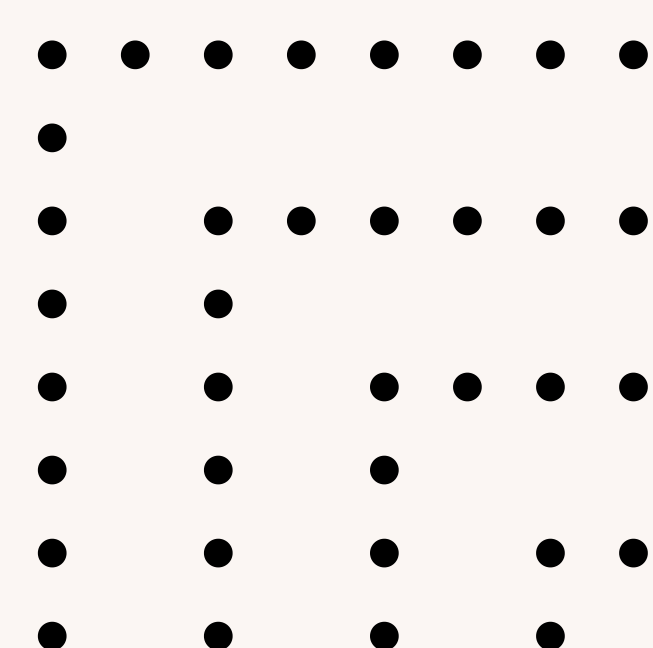




LITERACIA EM SAÚDE

COMPETÊNCIAS COGNITIVAS E SOCIAIS PARA ACEDER À INFORMAÇÃO
E UTILIZÁ-LA PARA MANTER E PROMOVER UM BOM ESTADO DE SAÚDE
(OMS, 1998)

ESTUDOS REALIZADOS EM PORTUGAL IDENTIFICARAM QUE OS PORTUGUESES TÊM UM NÍVEL DE
LITERACIA EM SAÚDE INADEQUADO, INFLUENCIANDO NEGATIVAMENTE OS RESULTADOS EM
SAÚDE, A UTILIZAÇÃO DOS SERVIÇOS E OS GASTOS EM SAÚDE (SAÚDE QUE CONTA, 2012).



LITERACIA EM SAÚDE MENTAL

CONHECIMENTO
DE ESTRATÉGIAS
EFICAZES DE
AUTOAJUDA

RECONHECIMENTO
DE QUANDO UMA
PERTURBAÇÃO SE
ESTÁ A
DESENVOLVER



CONHECIMENTO
DAS OPÇÕES DE
AJUDA E
TRATAMENTOS
DISPONÍVEIS

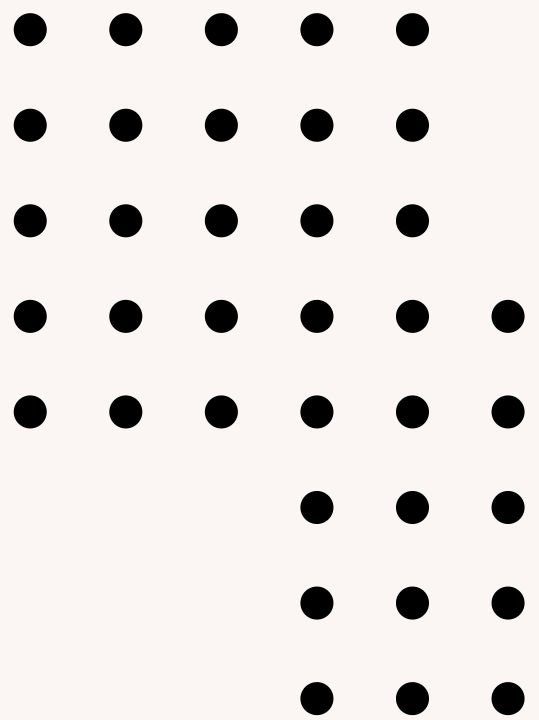
CONHECIMENTO DE
COMO PREVENIR
PERTURBAÇÕES
MENTAIS

CONHECIMENTO E
CAPACIDADES
PARA PRESTAR
PRIMEIRA AJUDA
E APOIAR OS
OUTROS



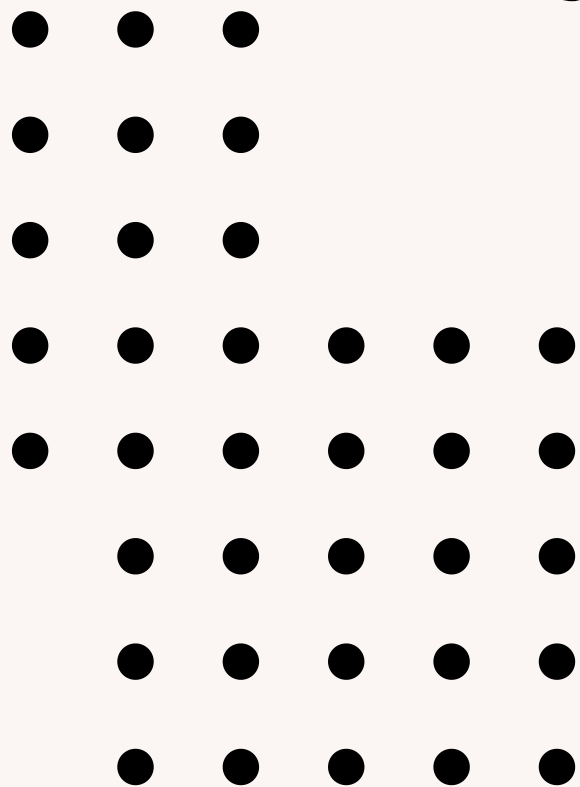
(JOM, 2017)

PRIMEIRA AJUDA EM SAÚDE MENTAL



É a ajuda que alguém presta a uma pessoa que está num momento de crise ou a desenvolver um problema relacionado com a saúde mental, até que receba ajuda profissional ou que a situação de crise seja resolvida.

(KITCHENER ET AL., 2017)



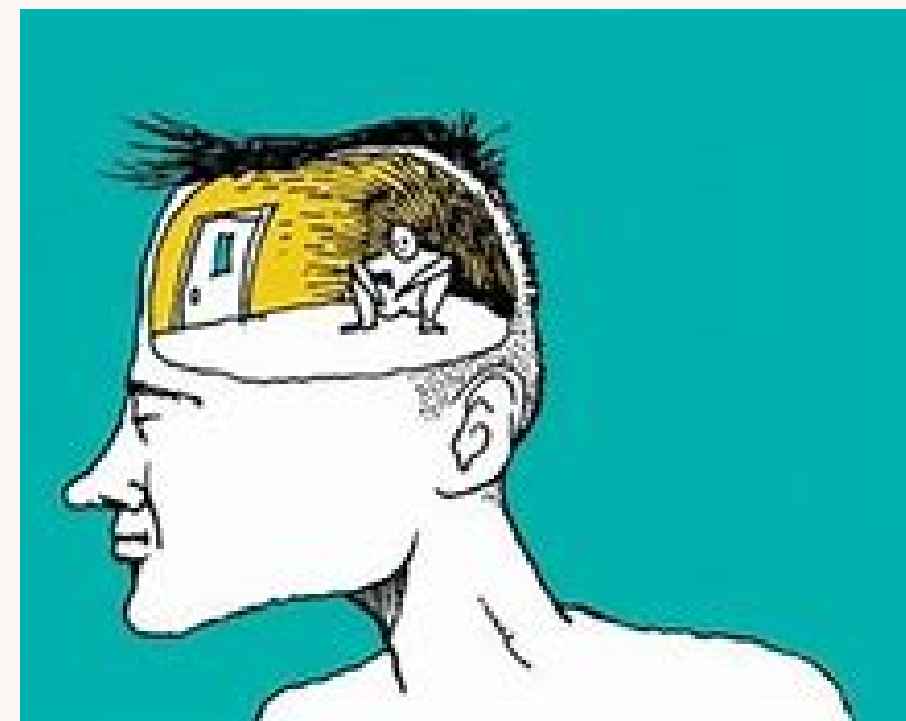
PRIMEIRA AJUDA EM SAÚDE MENTAL

- PRESERVAR A VIDA;
- EVITAR QUE O PROBLEMA SE AGRAVE;
- PROMOVER A RECUPERAÇÃO;
- PROPORCIONAR CONFORTO.

(KITCHENER ET AL, 2017)

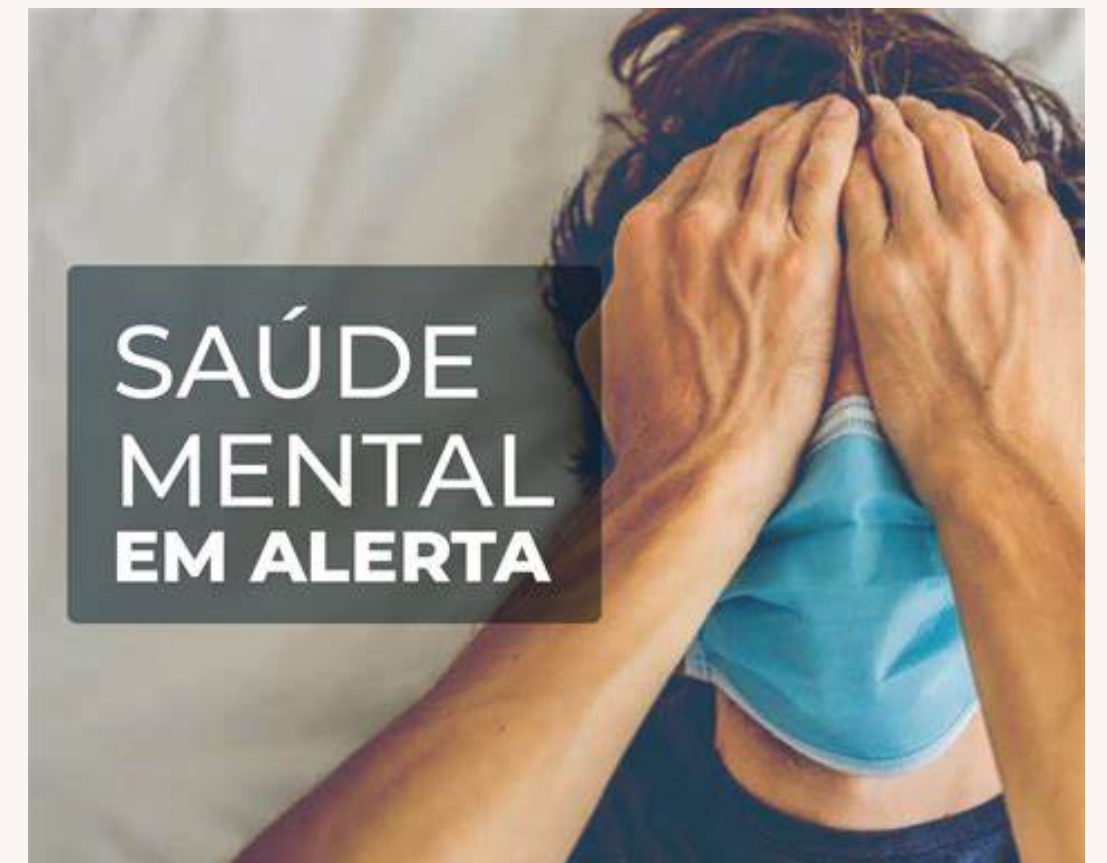


O QUE FAZER NA PRIMEIRA AJUDA EM SAÚDE MENTAL?



RECONHECER OS SINAIS DE ALERTA

- Deixar de participar em atividades que gostava;
- Isolamento;
- Faltar ao trabalho ou à escola;
- Insónia;
- Alteração do comportamento (ansiedade, tristeza, irritabilidade, culpa);



RECONHECER OS SINAIS DE ALERTA

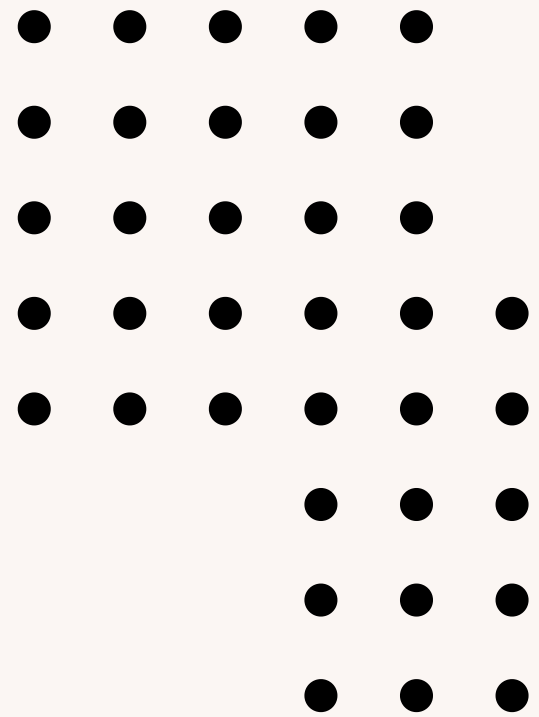
- Comportamentos autodestrutivos;
- Consumo de substâncias;
- Descuido na sua higiene pessoal;
- Sentimento de desesperança.



COMO AJUDAR?



RECURSOS



**QUAL A ABORDAGEM MAIS CORRETA A UMA PESSOA
COM PROBLEMAS DE SAUDE MENTAL?**



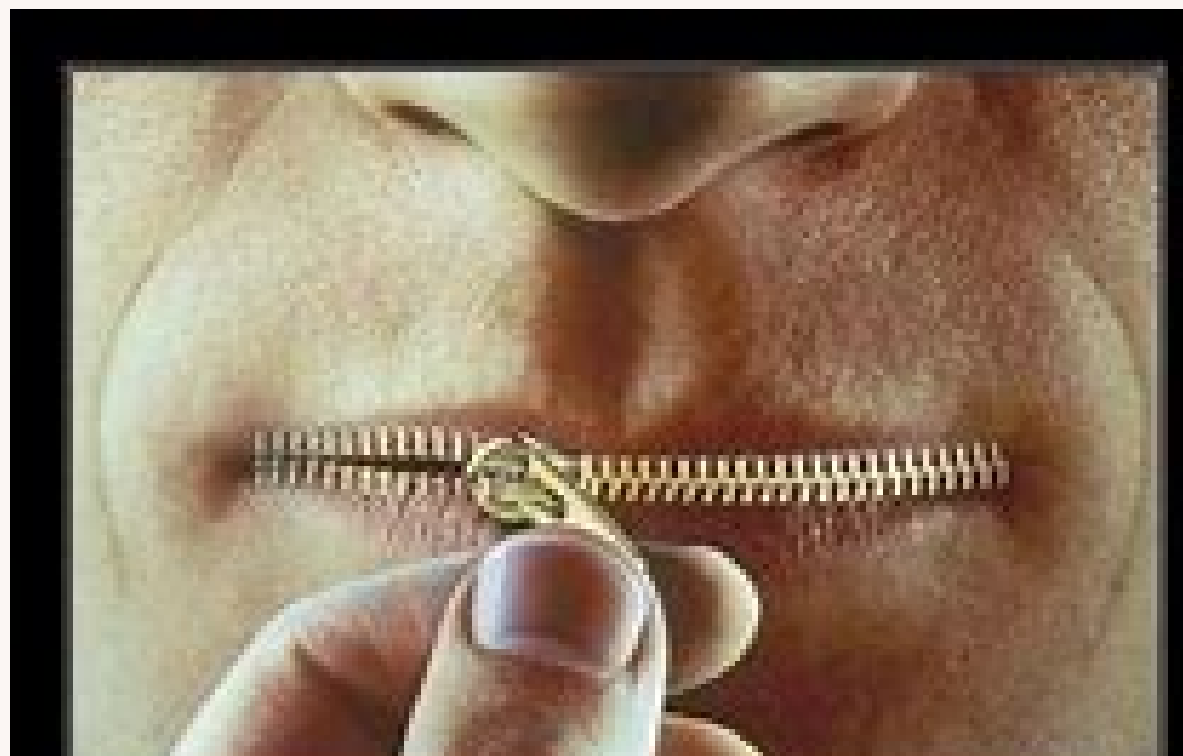




COMO AJUDAR OS OUTROS?

TENDÊNCIA

- TENTAR ANIMAR
- ACONSELHAR
- MOSTRAR O LADO POSITIVO
- DAR SOLUÇÕES

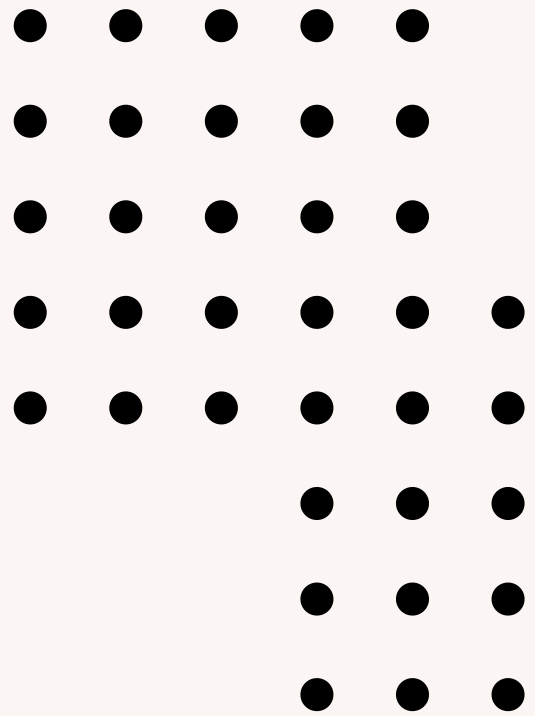


Pode ter um efeito negativo (oposto) porque a pessoa pode sentir-se pouco compreendida, não estar disponível, preparada e com energia.

COMO AJUDAR OS OUTROS?



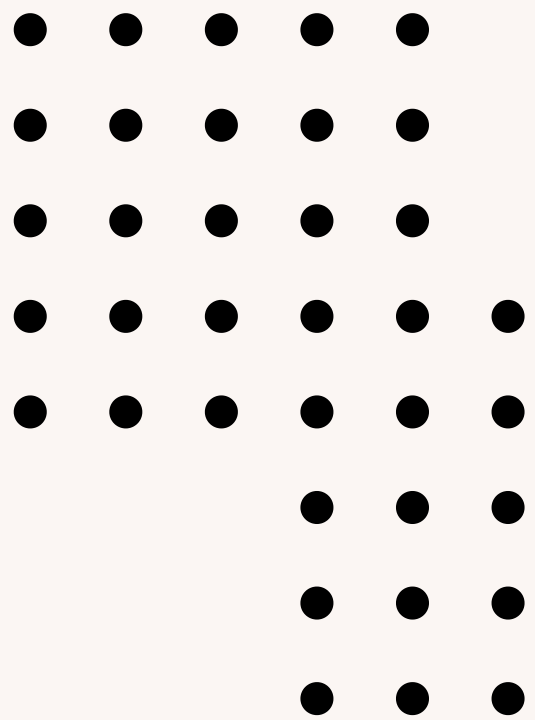
- ESCUTA ATIVA
- EMPATIA
- NÃO JULGAMENTO



PALAVRAS/FRASES “PODEROSAS”

- COMO ESTÁS?
- COMO TENS ESTADO?
- COMO TE SENTES?
- O QUE PRECISAS?
- O QUE É QUE ACHAS QUE TE IA AJUDAR?
- COMO É QUE EU POSSO AJUDAR?

COMO AJUDAR OS OUTROS?



FRASES A EVITAR

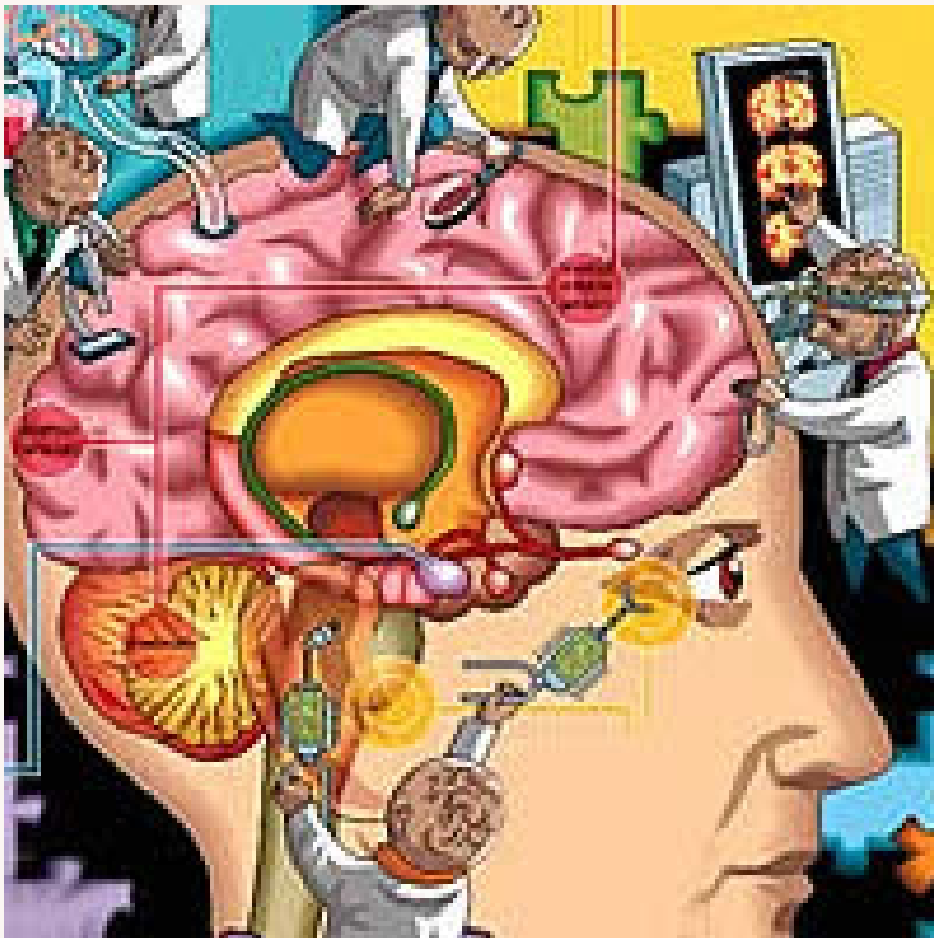
“EU ACHO QUE . . .”



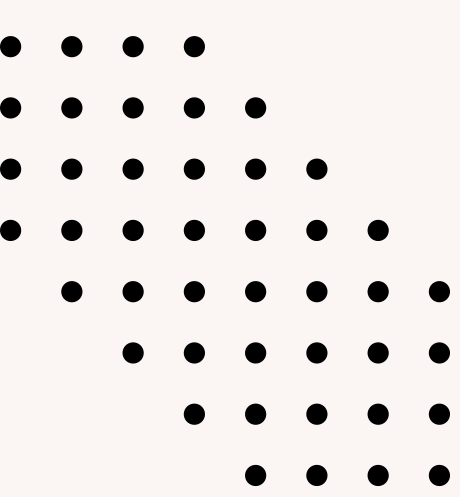
“TU DEVIAS ERA . . .”



CONSIDERAÇÕES FINAIS



- **As estatísticas internacionais e nacionais dão conta de números preocupantes de saúde mental na população;**
- **A saúde mental é mais do que a ausência de doença, é saber utilizar todo o potencial na nossa vida;**
- **A doença mental envolve vários problemas que resultam na incapacidade em lidar com os desafios e rotinas do dia-a-dia;**



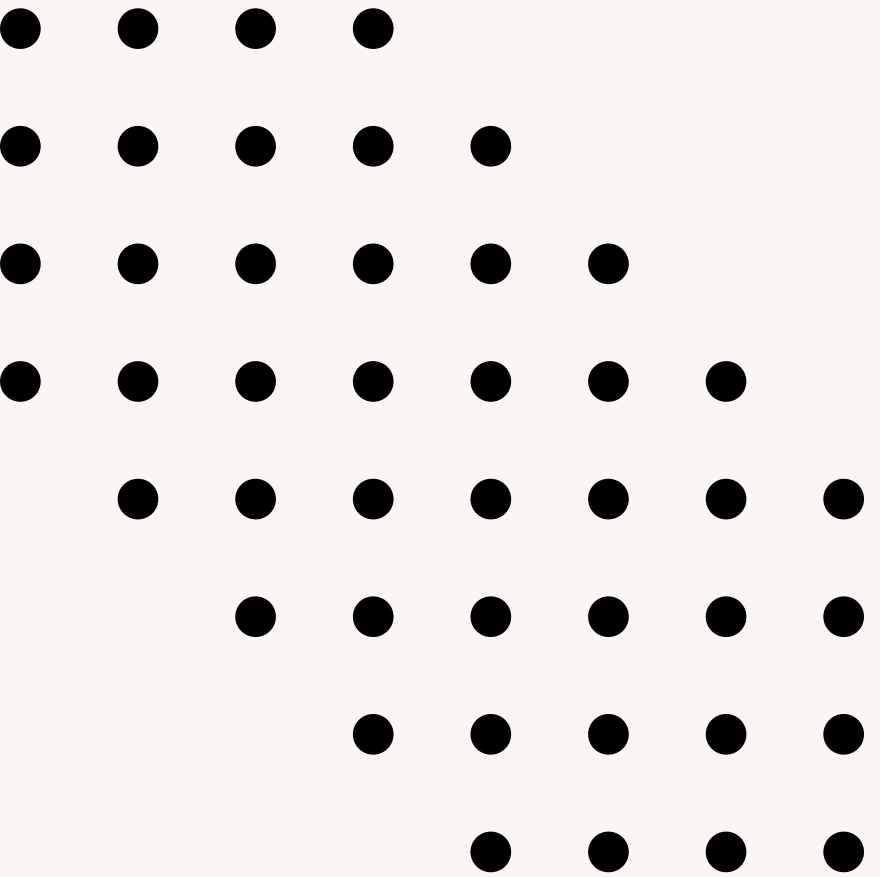
CONSIDERAÇÕES FINAIS

- É importante conhecer e estar atento aos sinais de alerta;
- A literacia em saúde (saúde mental) permite ter os conhecimentos e as capacidades para ajudar os próprios ou outras pessoas;
- A primeira ajuda envolve a mobilização de um conjunto de competências para ajudar alguém que está em crise ou em risco de desenvolver um problema de saúde mental.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- KITCHENER, B., JORM, A., & KELLY, C. (2017). MENTAL HEALTH FIRST AID MANUAL (4.^a EDIÇÃO). MELBOURNE: MENTAL HEALTH FIRST AID AUSTRALIA
- ORDEM DOS ENFERMEIROS. (2023). GUIA ORIENTADOR DE BOAS PRÁTICAS DE ENFERMAGEM DE SAÚDE MENTAL DE LIGAÇÃO. LISBOA
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (1998). HEALTH PROMOTION GLOSSARY. GENEBRA. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE
- SAÚDE QUE CONTA (2012). THINK TANK LITERACIA EM SAÚDE.
[HTTPS://WWW.SAUDEQUECONTA.ORG/INVESTIGACAO/1A-FASE-LITERACIA-EM-SAUDE/](https://www.saudequeconta.org/investigacao/1a-fase-literacia-em-saude/)
- WORLD HEALTH ORAGANIZATION. (2022). WORLD MENTAL HEALTH REPORT. TRASNFORMING MENTAL HEALTH FOR ALL
- [HTTPS://WWW.MANIFESTAMENTE.ORG/](https://www.manifestamente.org/)



OBRIGADO PELA
PARTICIPACÃO

CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS PARA A VIDA

- **BALÃO:** Inspira, expira e não pira
- **PENSO RÁPIDO:** Sarar as feridas
- **COMPRESSAS:** Limpar as lágrimas
- **CORAÇÃO:** Fazer tudo com amor
- **SMILE:** Sorrir sempre para a vida
- **ESTRELA:** Para iluminar o caminho
- **REBUÇADO:** Adoçar a vida

