

Ano letivo 2021/2022

Disciplina de Higiene, Segurança e Cuidados Gerais
Coordenadora do curso: Professora Maria Amélia Lopes
Técnico Especializado Carlos Lourenço

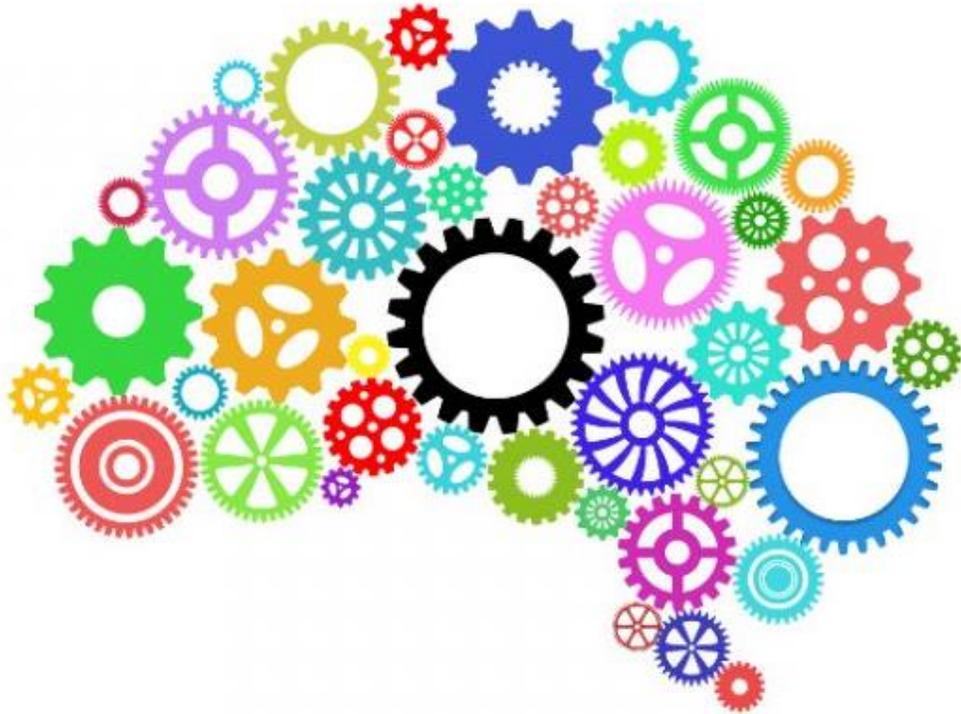
Módulo 9

Saúde Mental

Introdução

- ▶ No âmbito da disciplina de Higiene, Segurança e Cuidados Gerais foi proposto a realização de um trabalho ingressado no Módulo 9 “Cuidados na Saúde Mental”. No qual irai falar sobre a Saúde Mental.
- ▶ Este trabalho tem como objetivo conhecer e dar a conhecer as alterações na comunicação de um utente para com um profissional de saúde que possua qualquer doença mental.

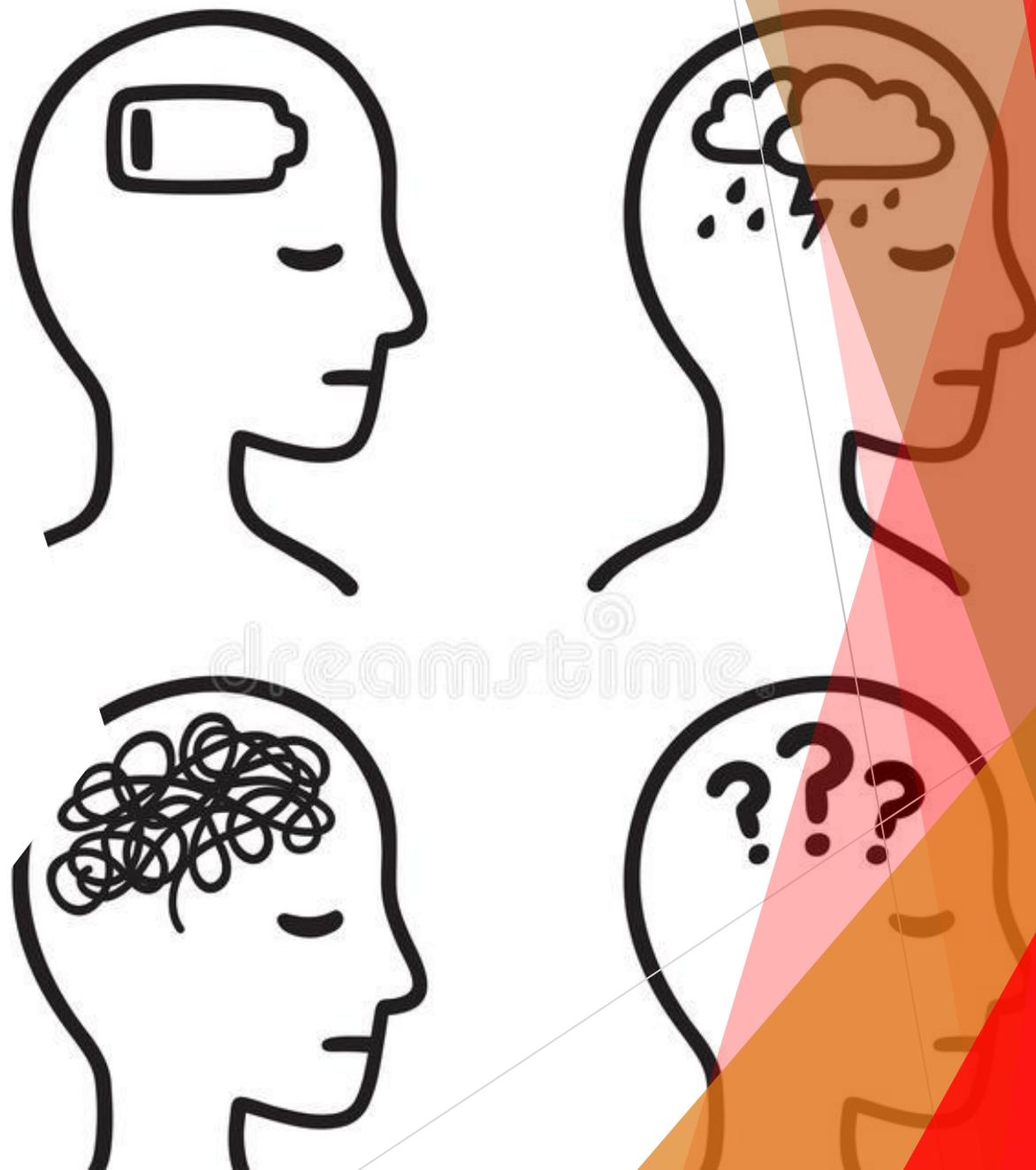
Saúde Mental



Saúde mental é um estado de bem-estar em que temos percepção do nosso potencial, conseguimos lidar com o stress do dia a dia e conseguimos trabalhar produtivamente e contribuir para a comunidade.

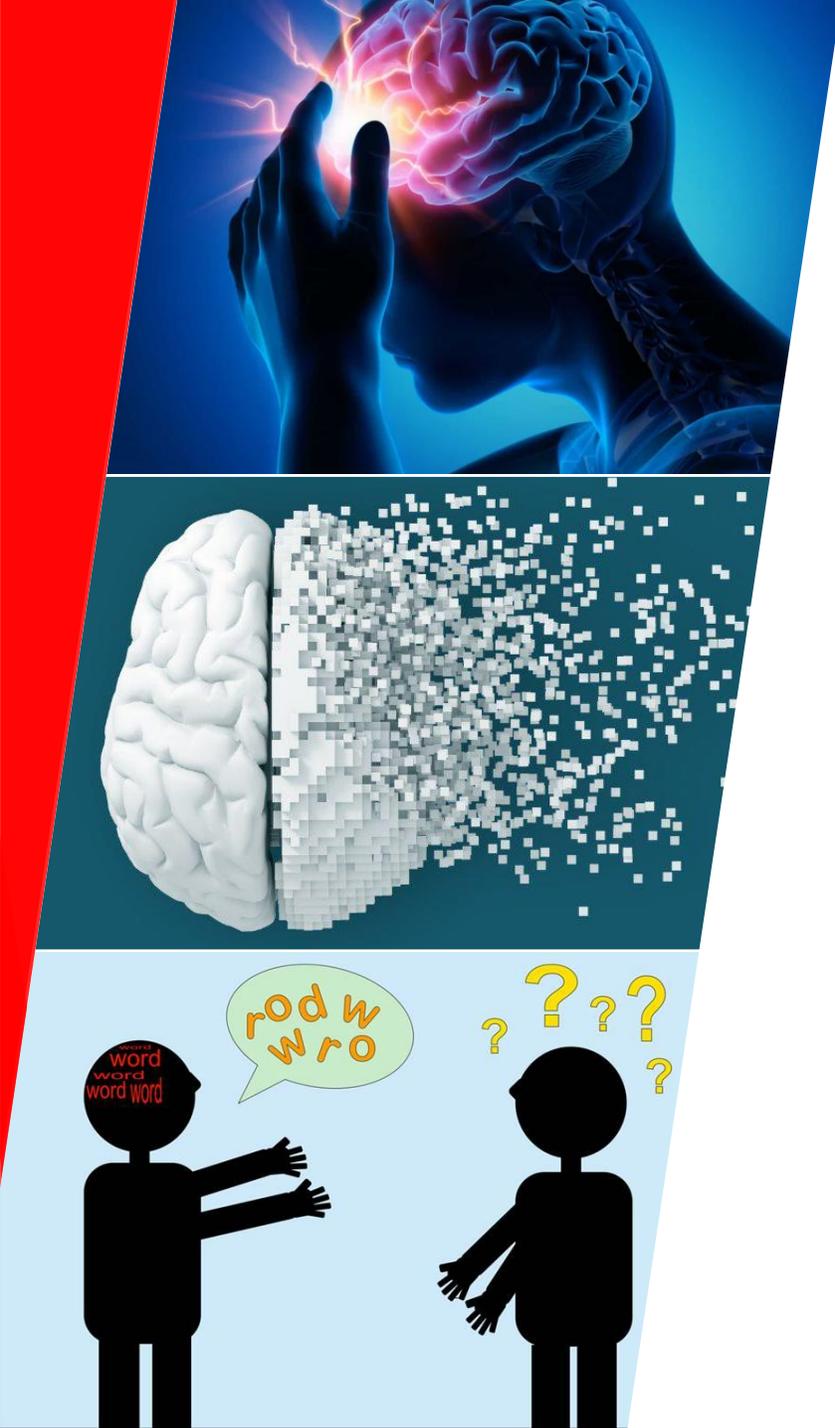
Doença mental

A doença mental é algo que envolve mudança na emoção, pensamento ou comportamento ou então a junção de todas.



Causas da doença mental

- ▶ Fatores biológicos (genética, sexo);
- ▶ Individuais (antecedentes pessoais);
- ▶ Familiares e Sociais (enquadramento social);
- ▶ Económicos e ambientais (estatuto social e condições de vida);



Sintomas da doença mental

- ▶ **Apetite fora do controle;**
- ▶ **Distúrbios no sono;**
- ▶ **Humor alterado;**
- ▶ **Convívio social comprometido;**
- ▶ **Atração sexual em baixo;**
- ▶ **Perda de interesse nas atividades que amava.**



Problemas de saúde mental mais frequentes

- ▶ Depressão;
- ▶ Fobia;
- ▶ Ansiedade;
- ▶ Transtorno afetivo bipolar.



Doença mental



Mitos

- ✓ As doenças mentais não têm cura;
- ✓ Pessoas com doenças mentais são perigosas;
- ✓ Pessoas com doenças mentais têm pouca inteligência;
- ✓ A doença mental é pouco comum;
- ✓ A doença mental é causada por fraqueza individual.

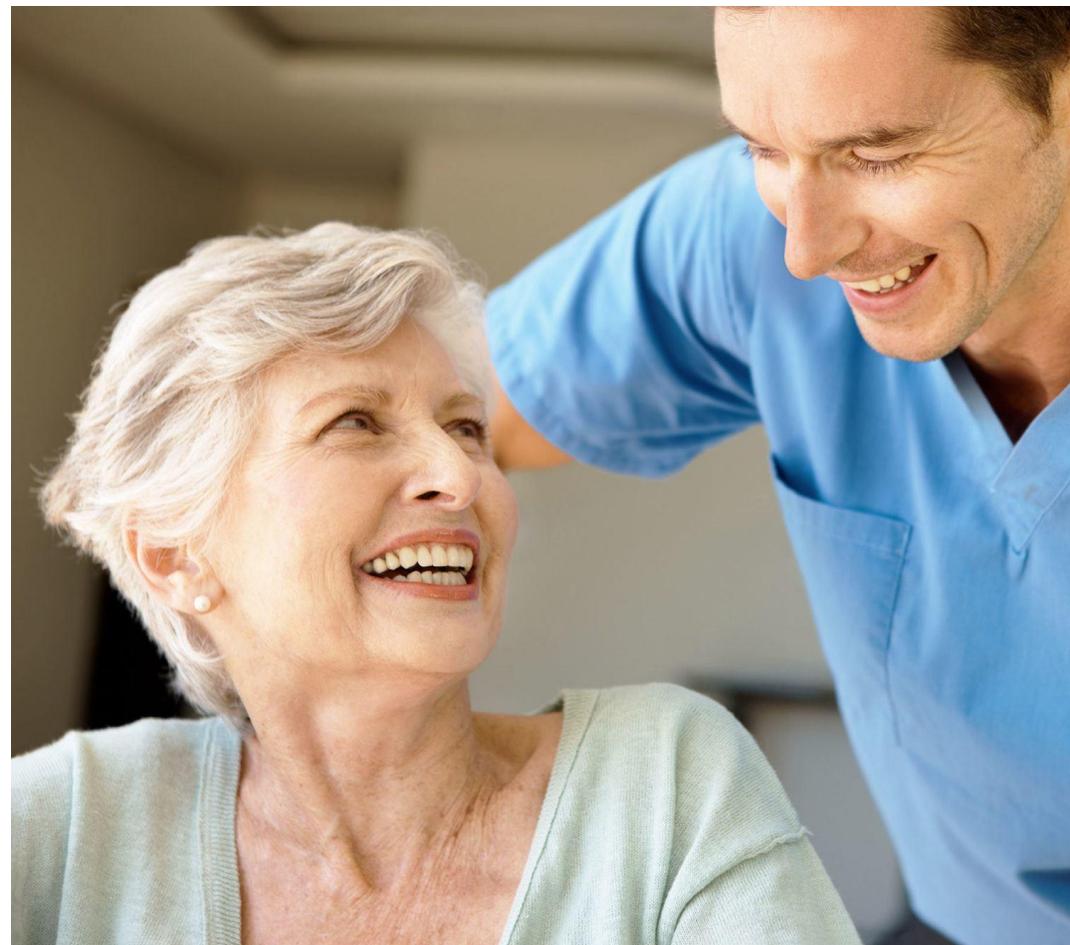
A photograph of a young woman in a white lab coat assisting an elderly woman in a wheelchair. The caregiver is smiling and has her hands on the elderly woman's shoulders. The elderly woman is also smiling and looking towards the caregiver. The background is a dimly lit room with a bookshelf and a plant. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey area and a vibrant red and orange geometric graphic on the right side.

Papel do TAS

Papel Do TAS

- ▶ Incentivar a pessoa a procurar um médico/psicólogo
- ▶ Oferecer suporte, acompanhado a pessoa ao médico/psicólogo
- ▶ Se a pessoa recusar tratamento, procure o técnico para o aconselhar e orientar

Cuidar sim, discriminar não. Cada ser humano nasce e desenvolve-se de maneira única. Nenhuma pessoa é igual à outra, reconhecer isso é fundamental para compreender e respeitar os diferentes.



Como Promover a saúde mental

- ▶ Aceite-se a si mesmo
- ▶ Aceite o outro
- ▶ Converse sobre isso
- ▶ Adquira novas competências
- ▶ Seja um bom ouvinte
- ▶ Mantenha-se em contacto com a sua família e com os seus amigos



Como melhorar a saúde mental



Conclusão

- ▶ Com este trabalho posso concluir que a comunicação tem um papel fundamental na interação com o utente.
- ▶ Sem uma boa comunicação torna-se muito complicado de expressar as nossas ideias.

Bibliografia

Anexo:

1-O que é saúde mental?

R: Saúde mental é um estado de bem-estar em que temos percepção do nosso potencial, conseguimos lidar com o stress do dia a dia e conseguimos trabalhar produtivamente e contribuir para a comunidade.

2-O que é doença mental?

R:A doença mental é algo que envolve mudança na emoção, pensamento ou comportamento ou então a junção de todas.

3- Como promover a saúde mental

R:

- Aceite-se a si mesmo
- Aceite o outro
- Converse sobre isso
- Adquira novas competências
- Seja um bom ouvinte
- Mantenha-se em contacto com a sua família e com os seus amigos

[O que é doença mental? E saúde mental? | ABRATA](#)
[Causas da Doença Mental \(indicedesaude.com\)](#)
[Sintomas de doenças mentais - 6 sinais de alerta importantes \(curiosidades.com.br\)](#)
[Os 10 transtornos mentais mais comuns, seus sinais e como tratá-los - 15/09/2020 - UOL VivaBem](#)
[Vamos falar sobre transtornos mentais? - YouTube](#)
[4 DICAS PARA MELHORAR SUA SAÚDE MENTAL SEM PRECISAR IR AO PSICÓLOGO - YouTube](#)