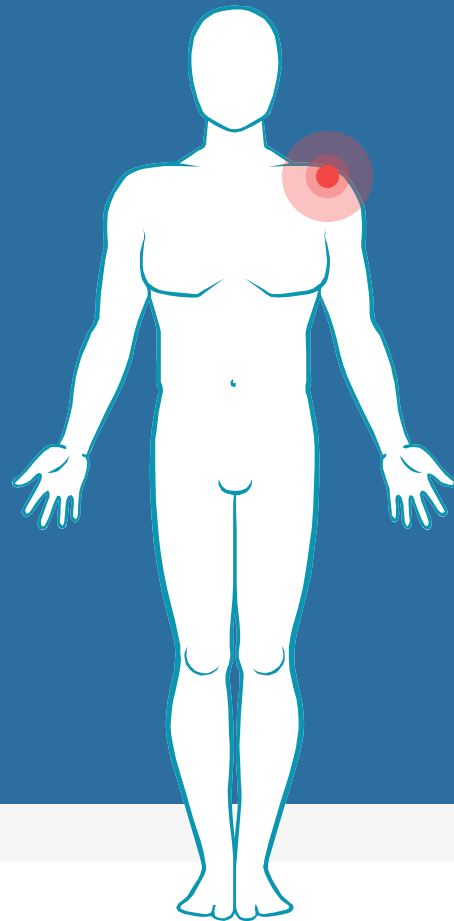


On-Call

Recursos Digitais

Fatores de Risco para a Saúde Mental



Introdução

Nesta apresentação, vai aprender:

- ▶ Quais são os fatores de risco para a saúde mental;
- ▶ Determinantes da saúde mental e bem-estar;
- ▶ Fatores de risco da saúde mental.



Fatores de Risco



Fator de risco é qualquer atributo, característica ou exposição de um indivíduo que aumente a sua probabilidade de desenvolver uma doença ou lesão.

Organização Mundial de Saúde (OMS)

Determinantes da saúde mental e bem-estar

O bem-estar mental ou psicológico é influenciado não só pelas características individuais, mas também pelas circunstâncias socioeconómicas em que as pessoas vivem e pelo contexto mais amplo em que se encontram.



Riscos para a saúde mental

- ▶ Os fatores de risco estão presentes em todas as fases da vida humana. A nossa saúde mental depende de muitos fatores em cada uma dessas fases.



Primeira infância e infância

A separação do cuidador primário - devido, por exemplo, à ausência ou rejeição dos pais - leva à ansiedade, stress e insegurança. Os pais que têm dificuldades em criar laços, capacidades limitadas ou demonstram atitudes negativas colocam os seus filhos em maior risco de exposição ao stress e a problemas comportamentais.

Outros riscos importantes para são: maus-tratos, desnutrição e doenças infecciosas ou parasitárias.



Infância

As experiências negativas dentro de casa ou na escola - devido a conflitos familiares ou *bullying* em parques infantis, por exemplo - têm um efeito prejudicial sobre o desenvolvimento das competências cognitivas e emocionais fundamentais.



Adolescência

- ▶ As experiências, condições ou ambientes adversos que afetam o bem-estar mental das crianças mais novas aplicam-se igualmente aos adolescentes. O uso de álcool/drogas é também um dos riscos que normalmente ocorre durante a adolescência.
- ▶ Os adolescentes também são suscetíveis à pressão dos pares e, cada vez mais, às influências dos meios de comunicação.



Idade adulta

O stress e a ansiedade são uma consequência frequente para as pessoas que passam demasiado tempo a trabalhar, a cuidar dos outros ou a trabalhar num ambiente difícil/inseguro.

É o caso das pessoas capazes e dispostas a trabalhar mas incapazes de o fazer devido a circunstâncias socioeconómicas adversas.



Terceira idade

- ▶ Os séniores estão em risco de isolamento social, uma vez que se retiram do mercado de trabalho - o que os pode privar de um rendimento estável - e se tornam mais suscetíveis a doenças crónicas, que os podem privar da sua mobilidade, independência e competências cognitivas.
- ▶ Os sentimentos de isolamento também podem surgir devido à perda do parceiro ou amigos por doença, ou a membros da família distraídos ou descuidados.



Outros riscos que afetam qualquer faixa etária

Além dos riscos que tipicamente se apresentam ou se manifestam em diferentes fases da vida, há outras ameaças potenciais à saúde mental que podem ter impacto sobre as pessoas em qualquer idade ou etapa da vida

Considerando que mesmo as características sociodemográficas mais básicas dos indivíduos são estruturadas por normas ou costumes sociais, o sexo, grupo étnico ou local de residência de uma pessoa podem influenciar as suas probabilidades de desenvolver uma doença mental.





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



2018-1-UK01-KA204-048095