

On-Call

Literacia em Saúde

Subunidade 2.1

Entender a Saúde Mental

Exemplos de problemas de saúde mental “graves” e “comuns”

Problemas graves de saúde mental:

- Psicose - Esquizofrenia
- Doença Maníaco-Depressiva

Problemas comuns de saúde mental :

- Ansiedade
- Depressão

Tipos de transtornos:

- Esquizofrenia
- Doença Bipolar

Sintomas comuns quando um distúrbio psicótico se está a desenvolver

Mudanças emocionais e de motivação:

- Depressão
- Ansiedade
- Irritabilidade
- Desconfiança
- Emoção contundente, plana ou inadequada
- Alterações no apetite
- Energia e motivação reduzidas

Mudanças no pensamento e na percepção:

- Dificuldades na concentração ou atenção
- Sensação de alteração do eu, dos outros ou do mundo exterior (por exemplo, sentimento de que eu ou os outros mudaram ou estão a agir de maneira diferente)
- Ideias e pensamentos estranhos
- Experiências preceptivas incomuns (por exemplo, uma redução ou maior intensidade de olfato, som, cor)

Mudanças no comportamento:

- Distúrbios de sono
- Mudanças nos hábitos alimentares
- Isolamento social
- Capacidade reduzida para desempenhar papéis sociais e de trabalho

A ansiedade pode afetar as pessoas de várias maneiras e os sintomas podem ser agrupados em três grandes categorias. Cada pessoa pode ser afetada diferentemente por estes sintomas.

Físicos

- Neurológico - tontura, dor de cabeça, sudorese, formiguelo e dormência
- Músculo-esquelético - dores e dores musculares (pescoço, ombros, região lombar)
- Respiratório - hiperventilação, falta de ar
- Cardiovascular - palpitações, dor no peito, batimento cardíaco acelerado, rubor
- Gastrointestinal - boca seca, náusea, vômito, diarreia

Psicológicos

- Medo e preocupação irrealistas e/ou excessivos (sobre eventos passados ou futuros)
- Mente acelerada ou em branco
- Diminuição da concentração e memória
- Indecisão
- Irritabilidade
- Impaciência
- Raiva
- Confusão
- Inquietação ou sensação de nervosismo
- Nervosismo
- Cansaço
- Distúrbios do sono

Comportamentais

- Distúrbios de sono
- Mudanças nos hábitos alimentares
- Isolamento social
- Capacidade reduzida para desempenhar papéis sociais e laborais

Depressão



Todos podem sentir-se tristes ou deprimidos quando coisas más acontecem. No entanto, tristeza quotidiana não é depressão. Pessoas com dias tristes podem ter um humor deprimido a curto prazo, mas geralmente conseguem lidar com ele e podem recuperar sem ajuda profissional. De seguida, apresentam-se os sentimentos mais comuns de depressão.

Humor e Motivação

- Humor baixo contínuo
- Perda de interesse ou prazer
- Falta de esperança
- Desamparo
- Inutilidade

Psicológico

- Culpa/atitude negativa consigo mesmo
- Má concentração/memória
- Pensamentos de morte ou suicídio
- Choroso

Físico

- Abrandamento ou agitação
- Cansaço/falta de energia
- Problemas de sono
- Apetite perturbado (aumento/perda de peso)

Ansiedade

Não significa fraqueza.

Não significa perder a cabeça.

Não significa problemas de personalidade.

Ansiedade grave significa uma doença que requer tratamento.

Depressão

Não significa fraqueza.

Não significa preguiça.

Significa que uma pessoa tem um problema de saúde que requer tratamento.

A depressão pode ser desencadeada por luto, doença física, problemas financeiros,

Parto, entre outros fatores.



Projecto 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.

