

SAÚDE MENTAL



1 Introdução

A saúde mental é um tema cada vez mais importante, pois afeta o nosso bem-estar, emoções e comportamento. Ela influencia como lidamos com os desafios do dia a dia, como nos relacionamos com os outros e como cuidamos de nós próprios.

A sua discussão aberta e a promoção de práticas saudáveis são essenciais para construir sociedades mais resilientes, empáticas e sustentáveis. Ainda assim, a saúde mental permanece um tabu em alguns contextos, sendo necessário cada vez mais estudar e entender as doenças psicológicas.

2 Definição

A saúde mental é a base do bem-estar geral e diz respeito a um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental.

A OMS (Organização Mundial de Saúde) definiu “saúde” como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença.

3 Principais Doenças Mentais em Portugal

Depressão

A depressão é uma doença mental que se caracteriza por tristeza mais marcada ou prolongada, perda de interesse por atividades habitualmente sentidas como agradáveis e perda de energia ou cansaço fácil.

Normalmente envolve sintomas físicos e cognitivos que afetam o funcionamento diário e o bem-estar emocional.

Ansiedade

A ansiedade é caracterizada por sentimentos graves de medo, tensão, insegurança. Considera-se que existe uma perturbação de ansiedade quando estas sensações persistem por pelo menos 6 meses.

Um relatório publicado pela DGS relata que 21% da população portuguesa sofria de ansiedade em 2017.



Burnout

A síndrome de burnout é causada pela exposição prolongada à pressão excessiva e sobrecarga no trabalho. Entre os sintomas mais comuns encontram-se a apatia, irritabilidade, insónias e pressão arterial elevada.

O burnout é mais prevalente em profissões nas áreas da saúde e da educação, chegando vários estudos a afirmar que 21,6% dos profissionais de saúde sofrem de burnout moderado e 47,8% burnout elevado e que cerca de metade dos professores sofre de burnout.

Transtorno bipolar

O transtorno bipolar é uma condição de saúde mental caracterizada por mudanças extremas de humor, que vão desde episódios de mania (sentimentos de euforia, energia elevada e impulsividade) até episódios de depressão (tristeza intensa, falta de energia e desânimo).

Existem dois tipos de transtorno bipolar:

- **Transtorno Bipolar Tipo I:** é caracterizado por episódios de mania intensa, muitas vezes seguidos de depressão.
- **Transtorno Bipolar Tipo II:** envolve episódios de hipomania (uma forma mais leve de mania) e depressão, sem episódios de mania completa.

Esquizofrenia

A esquizofrenia é um transtorno mental grave que afeta a percepção da realidade, causando sintomas como alucinações (principalmente auditivas), delírios (crenças falsas e distorcidas), pensamento desorganizado e dificuldades emocionais e sociais.

Esta doença afeta **3,7** milhões de pessoas na Europa.

4 Conclusão

A saúde mental é fundamental para o bem-estar geral e, quando negligenciada, pode prejudicar a qualidade de vida. Felizmente, tratamentos como psicoterapia, incluindo terapia cognitivo-comportamental e psicanálise, e o uso de medicamentos, como antidepressivos e antipsicóticos, têm se mostrado eficazes no controle dos sintomas. Além disso, o apoio social, o autocuidado e hábitos saudáveis, como exercícios e uma alimentação equilibrada, também são essenciais para o tratamento e a manutenção do equilíbrio emocional.

Referências

Público. (2018, novembro 22). Quase um quinto da população portuguesa sofre de problemas mentais. PÚBLICO. <https://www.publico.pt/2018/11/22/sociedade/noticia/quase-quinto-populacao-portuguesa-sofre-problemas-mentais-1852004>

Organização Pan-Americana da Saúde. (n.d.). Depressão. Organização Pan-Americana da Saúde. Recuperado em 13 de novembro de 2024, de <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>

Organização Mundial da Saúde. (2022, outubro). Esquizofrenia. Organização Mundial da Saúde. Recuperado em 13 de novembro de 2024, de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

Serviço Nacional de Saúde (SNS). (n.d.). Doença bipolar. Serviço Nacional de Saúde. Recuperado em 13 de novembro de 2024, de <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/doenca-bipolar/>