

2ª EDIÇÃO

Prémio Nacional  
Boas Práticas de Saúde Mental  
em Espanha  
IV Edição - 2021  
Categoria "Sensibilização"



# @CROQUETAMENTAL

Guia Prática para a Saúde Mental dos Jovens



Vamos viralizar  
o cuidado da nossa  
Saúde Mental

VAMOS LÁ FALAR?

VAMOS LÁ!

SIM EM  
VERDE



FEAFES Salud Mental  
EXTREMADURA

## Programa:



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

**EDIÇÃO E DESENHO:** Feafes Saúde Mental Extremadura

**Ano de Edição:** 2022

**Financiamento:** Direção Geral de Planificação, Formação e Qualidade Sanitária e Sociosanitária. Participação Comunitária

Esta guia foi redigida de acordo com as normas para uma comunicação não sexista de Feafes saúde Mental Extremadura.



<b>Apresentação</b>	<b>Página 4</b>
<b>Saúde Mental</b>	<b>Página 6</b>
<b>Problema e Saúde Mental e Transtorno Mental Grave</b>	<b>Página 7</b>
<b>Sabias que...</b>	<b>Página 10</b>
<b>Perguntas/ respostas</b>	<b>Página 12</b>
<b>O TMG no dia a dia</b>	<b>Página 19</b>
<b>Croquemocionário</b>	<b>Página 22</b>
<b>Sobre FEFES Extremadura</b>	<b>Página 36</b>
<b>Bibliografia e webgrafia</b>	<b>Página 38</b>
<b>Recursos</b>	<b>Página 39</b>
<b>Entidades membro</b>	<b>Página 40</b>





Numerosos estudos garantem que o grupo populacional dos jovens é o que mais tem sofrido os efeitos da pandemia a nível psicológico e emocional.

O estudo realizado pela Universidade da Estremadura (UEX) e apresentado pelo Instituto da Juventude da Estremadura no VII Plano de Juventude da Estremadura (2021-2024) diz-nos que mais de metade da população entre os 14 e os 30 anos sente que tem problemas de Saúde Mental referentes a sintomatologia ansiosa e mais de 10% refere sofrer de algum tipo de Transtorno Mental

A juntar ao impacto destes dados, observamos através do *feedback* contínuo que mantemos com o grupo de jovens com o qual trabalhamos que há uma fenda significativa nos conhecimentos de Saúde Mental. Sobretudo no que respeita à identificação dos Transtornos Mentais e à gestão emocional.

Além do mais, algo que não queremos ignorar é que ainda que tenha aumentado a consciência da necessidade de cuidar da Saúde Mental, o estigma sobre o Transtorno Mental Grave (TMG) continua mais presente que nunca.

Por isso, cada vez mais, fala-se de ansiedade, depressão, mal-estar, participa-se de maneira ativa em foros, debates e Redes Sociais. Inclusive, pode dizer-se que se chegou a “romantizar” a ideia de Saúde Mental. Porém, ainda continua a ser difícil falar de Transtornos de Personalidade, Transtorno Bipolar, esquizofrenia ou qualquer tipo de Transtorno Mental Grave (TMG).

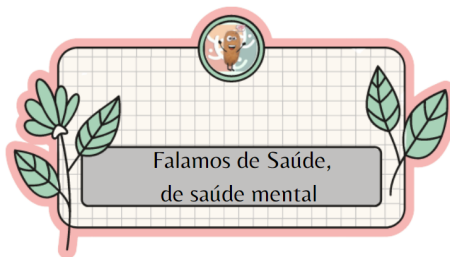
Com esta nova edição, pretendemos que a guia “@Croquetamental” esteja focada em quebrar preconceitos, não só nos jovens, mas nos professores, nas mães e pais, nos cuidadores, definitivamente em todas as pessoas que acompanham os nossos jovens no seu desenvolvimento emocional.

Para isto, ao longo do guia, incluímos alguns mitos que acompanham a Saúde Mental junto com a realidade que os desmente.

Se é importante falar de Saúde Mental, também o é falar de TMG.

O que não vai mudar nesta nova edição é que se trata dum guia realizado por jovens para resolver todas as dúvidas e inquietações deles próprios. É baseado em dados fornecidos e revisto por eles para que a linguagem e conteúdo sejam o mais acessível possível.

E claro, com a continuação do trabalho que começou em 2021 com o Serviço de Informação e Orientação em Saúde Mental para Jovens, com o grupo de jovens “aliados” e a presença nas redes (Instagram, TikTok) entre muitas outras iniciativas.



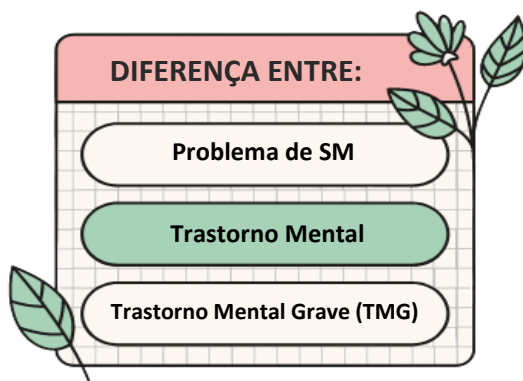
Segundo a OMS “a Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de afeições ou doenças”.

A Saúde Mental, por isso, “é um ESTADO DE BEM-ESTAR que possibilita viver com qualidade, relacionarmos-nos de maneira satisfatória, desempenhar e enfrentar os problemas da vida com força e boa disposição; é o que facilita e torna viável uma vida harmoniosa e equilibrada”

A Saúde Mental relaciona-se com a capacidade para se enfrentar e superar as adversidades da vida sem perder o equilíbrio emocional. Este conceito relaciona-se com a autonomia, a adaptação, a autoestima, a resiliência e o sentido de coerência.

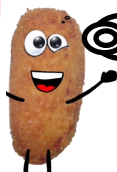
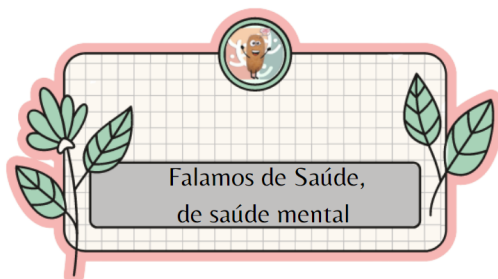
Ou seja, não pode haver Saúde sem Saúde Mental, pois uma existe com a outra, é um todo.

Por isso é importante saber a diferença entre:



**Mito:** Os problemas de Saúde Mental não afetam todos. Não pode acontecer comigo.

**Realidade:** Ao longo da sua vida 1 (uma) em cada 4 (quatro) pessoas sofrerá algum tipo de Saúde Mental.



APRENDEMOS  
CONCEITOS-CHAVE

## PROBLEMA DE SAÚDE MENTAL

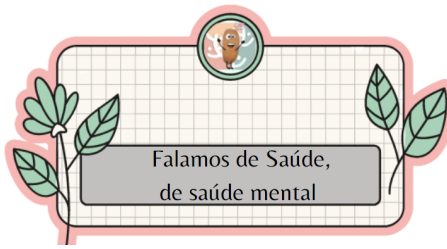
Quando sofremos uma condição na nossa vida que nos limita ou não a sabemos gerir de forma adequada, causando mal-estar no nosso dia a dia.

## TRASTORNO MENTAL GRAVE (TMG)

Caracteriza-se por uma série de condições de Saúde Mental baseadas em critérios de sintomatologia, duração (crónico) e presença de graves dificuldades no funcionamento pessoal, social, laboral e da vida diária. Tudo isto causa um mal-estar significativo na pessoa quer seja de forma direta ou indireta (relações, desenvolvimento da sua vida autónoma, etc.)



- ⇒ **Alucinações** (achamos que a televisão fala connosco e, inclusivamente, respondemos. Ou escutamos os pensamentos em voz alta).
- ⇒ **Ideias alusivas** (pensamos que o que as outras pessoas dizem, é sempre dirigido a nós).
- ⇒ **Sentimentos de vazio** (nada nos satisfaz emocionalmente, sentimos um enorme sentimento de solidão e incompreensão).
- ⇒ **Ideias de prejuízo** (achamos que outras pessoas fazem coisas para que nos sintamos mal ou para nos fazerem mal).
- ⇒ **Apatia e/ou abulia** (sentimo-nos desmotivados ou não somos capazes de ter disposição para fazer coisas de que gostamos).



## COMO CUIDAR DA NOSSA SAÚDE MENTAL:

O principal é tentar não se expor de forma prolongada ou intensa a fatores estressantes, pois o **stress** é um dos **principais inimigos da Saúde Mental** junto com o facto de se **ter dificuldade para reconhecer o que se sente**.

Por isso, para prevenir ou reduzir o stress é fundamental que pratiquemos uma série de **hábitos saudáveis**:



Dediquemos tempo a nós mesmos e a atividades que nos fazem sentir bem.

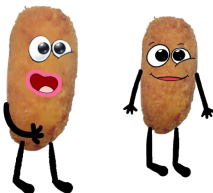


Pratiquemos desporto.



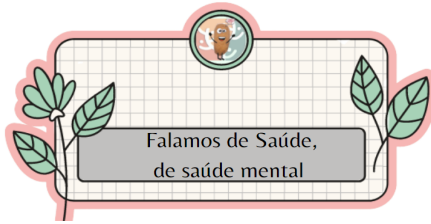
Tenhamos uma boa rotina e higiene do sono.

Evitemos consumir álcool, canábis ou outras drogas.



Mantenhamos relações sociais fortes e saudáveis.



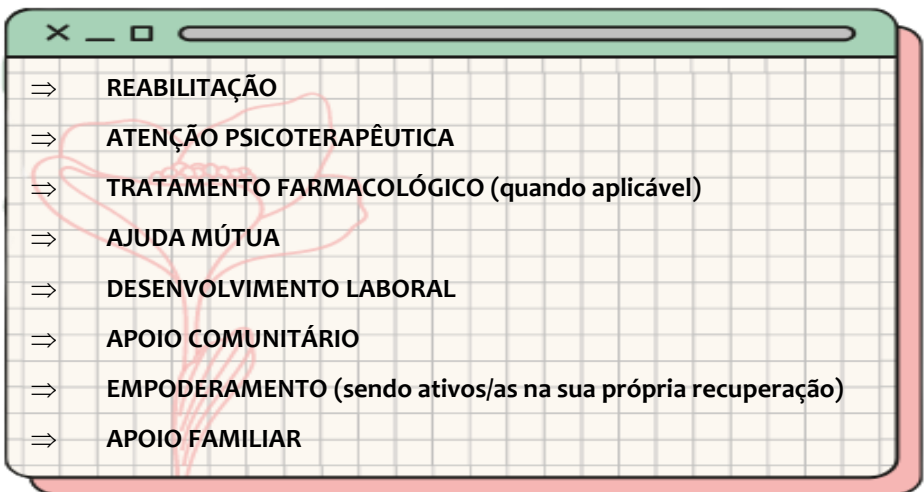


Em resumo, ter um problema de Saúde Mental pode ser algo casual por não dispor de ferramentas para enfrentar uma situação ou momento pessoal.

Porém, ter um TMG é uma característica que vai manter-se com a pessoa de maneira permanente, mas há que ter em conta que é uma característica dentro de muitas outras com a qual se deve aprender a conviver e que pode não chegar a afetar, logo que se tenha hábitos de vida saudáveis e se realizem os procedimentos necessários para aprender a viver com ela.

Por exemplo, há pessoas que sofrem um AVC e podem recuperar graças à reabilitação e a um estilo de vida saudável. O mesmo acontece com o TMG.

### A Saúde Mental pode recuperar-se com:



**Mito:** A recuperação na Saúde Mental não existe.

**Realidade:** Com assistência profissional e / ou o tratamento adequados, a pessoa com problemas de Saúde Mental pode recuperar.

## SABIAS QUE ...

Nos últimos anos **disparou** o número de diagnósticos de **TMG em jovens.**

**50%** dos problemas de Saúde Mental começam **antes dos 15 anos** e **75%** **antes dos 18.**

Mais de **20%** dos **menores** apresentam durante a infância **algum tipo de patologia mental** que requer **atenção especializada**

Em jovens entre os **15 e 29 anos**, o **SUICÍDIO**, é a **primeira causa de morte** externa e aumenta **x3** vezes nos jovens **LGTBI.**

A prevalência de **Transtornos Mentais** nos rapazes e nas raparigas entre os **10 e 19 anos** na Europa é de **16,3%**, enquanto o valor **mundial** para a mesma idade é de **13,2%**. Isto significa que **9 milhões de adolescentes** entre os 10 e 19 anos na Europa vivem com **transtorno mental.**

**27,4%** dos jovens entre os **15 e os 29 anos** pensam que a **violência de género** é **normal.**

# SABIAS QUE ...

Segundo “Save the Children” multiplicaram-se por 3 os casos de Transtornos Mentais em crianças.

O relatório da Juventude na Estremadura de 2021 afirma que...

46,3% diz ter alterações de sono; 29,2% afirma ter ataques de pânico.

55,4% destes jovens sente ansiedade.

11,6% refere sofrer TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo) e 8,6% consideram estar convencidos de que sofrem de TSPT (Transtorno por Stresse Pós-Traumático).

12% estão convencidos de que sofrem de uma doença grave (sintomatologia que pode identificar-se com o transtorno de ansiedade por ficar doente).



*\*As perguntas que são colocadas em baixo são reais. São formuladas por jovens que interagem connosco através das nossas redes sociais.*

### ◆ Como hei de saber se tenho um problema de saúde mental?

A resposta a isto só tu pode dar uma **especialista** em Saúde Mental; mas vamos ver algumas **linhas vermelhas** que podem indicar-nos quando consultar um/a profissional:

Estou sempre cansado/a

Não consigo fazer face às atividades do meu dia a dia.

Altera-me muito qualquer mudança ou realizar coisas que não controlo.

Tenho muitos pensamentos muito negativos ou de que não gosto.

Já não faço coisas que gostava de fazer antes.

Sinto-me triste desde há bastante tempo.

Consumo para fugir do que sinto.

Tanto sou capaz de alguns dias sentir que posso conquistar o mundo, como noutras sentir que sou o/a pior.

Penso que tudo estaria melhor sem mim.

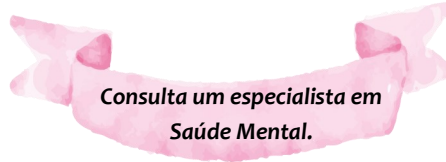
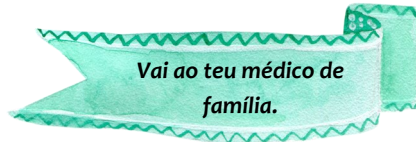
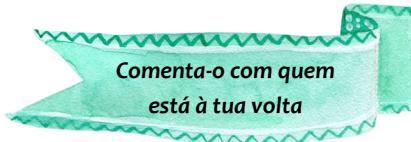
Já há algum tempo em que tudo me aborrece.

**Mito:** As pessoas jovens não têm problemas de Saúde Mental

**Realidade:** 75% dos problemas de Saúde Mental começam antes dos 18 anos.



◆ **Que faço se der conta que não estou bem?**



◆ **Como sei se preciso de ajuda?**

*“Se estás a pensar em pedir ajuda, é sinal de que precisas dela”*



**S.I.O. JUVENTUD**  
SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN EN SALUD MENTAL  
PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

☎ **682 632 100** 📞

✉ **SALUDMENTALJUVENTUD@MAIL.COM**

📷 **@CROQUETAMENTAL** 📺

🌐 **WWW.FEAFESEXTREMADURA.COM**



## FAQ\*

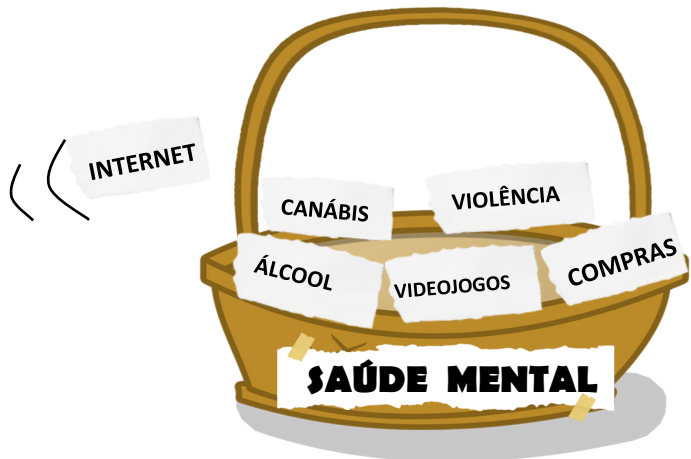
### PERGUNTAS FREQUENTES

#### ◆ Como influem os vícios na nossa Saúde Mental?

Se falarmos deste tema, referimo-nos a vícios com ou sem substância. Não só de drogas, mas também de compras, internet, videogames... Devemos dizer que os vícios em geral **PODEM** provocar problemas de Saúde Mental, porque, como tudo, é questão de aumentar a probabilidade que temos segundo a nossa predisposição genética e os fatores ambientais que rodeiam a nossa vida.

Vamos exemplificar isto com uma metáfora:

“Todos temos uma cesta ao nascer, algumas vêm com papéis em branco e outras cheias de papéis que trazem “Problema de Saúde Mental”. Há que pensar que com cada hábito não saudável que realizamos, acrescentamos um boletim mais à cesta da nossa Saúde Mental, o que aumenta a nossa vulnerabilidade de padecer de TMG. Haverá pessoas às quais nunca a cesta transborda, porém haverá outras que depois de colocarem o primeiro papel sofrem uma crise ou desponta o Transtorno Mental”.



## FAQ\*

### PERGUNTAS FREQUENTES

#### ◆ Como a nossa Saúde Mental afeta as nossas relações sociais?

As nossas emoções guiam a nossa vida. Os nossos estados emocionais guiam as nossas relações. Por isso, se nos sentimos bem geralmente há mudança na maneira como nos relacionamos, porque, embora não estejamos conscientes, o nosso comportamento ou atitude muda



#### ◆ Como as redes sociais afetam o culto do corpo?

Entende-se por culto do corpo a obsessão pelo nosso físico que nos conduz a levar uma vida centrada em ritos para ter determinado aspeto físico, procedendo inclusivamente com riscos para a saúde.

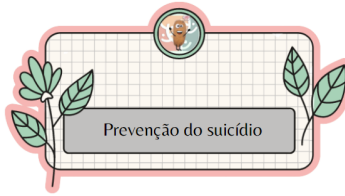
Esta obsessão vê-se influenciada pelas redes sociais devido à autoexigência de mostrar uma imagem corporal positiva.



O culto do corpo e as redes sociais geraram um aumento de transtornos da conduta alimentar e problemas emocionais.

**Mito:** As pessoas com problemas de Saúde Mental não podem trabalhar.

**Realidade:** Com as adaptações e a ajuda necessárias todos/as podemos trabalhar com as mesmas condições.



“O suicídio converteu-se numa das **primeiras causas de morte** em jovens a partir dos 14 anos e alguns estudos detetam índices entre 15% a 20% de adolescentes com ideias suicidas acompanhadas de sentimentos de desespero e desamparo.”

### ◆ Que situações podem levar uma pessoa a pensar em suicídio?

Em certas ocasiões, as pessoas atravessam momentos em que a carga emocional a que estão submetidas é tão grande que consideram impossível poder aguentá-la, gerando grande sofrimento.

NÃO É COBARDIA OU VALENTIA, É SOFRIMENTO.

FACTORES QUE  
AUMENTAM A  
VULNERABILIDADE

- > Fatores de personalidade
- > Fatores sociais
- > Problemas de Saúde Mental
- > Fatores biológicos
- > Fatores familiares
- > Fatores laborais

### ◆ Falar sobre o suicídio é bom?

É bom falar sobre **prevenção do suicídio**

**Falar salva vidas porque o suicídio se pode prevenir.**



**O suicídio é um problema de Saúde Pública, por essa razão, pedir ajuda é necessário e vital.**

**Além disso, é importante conhecer e ter boa informação para eliminar tabus e falsas crenças.**

♦ **O que é que nos pode ajudar a saber que uma pessoa está a pensar acabar com a vida?**

Existem muitos **sinais** que nos podem alertar que uma pessoa tem tendências suicidas ou de automutilação, por exemplo:



—> A comunicação que tem é com sentimentos de desânimo ou raiva.

Ex: “Não valho para nada “.

—> Mostra mensagens diretas ou encobertas sobre provocar dano em si próprio ou acabar com a vida. Ex: “ Tudo estaria melhor sem mim”.

—> Reduz as relações sociais. Evita encontrar-se com a família e amigos.

—> Aumenta o uso de álcool ou drogas.

—> > Deixa mensagens de despedida à sua volta ou dos seus

—> Não mostra interesse por coisas de que gostava antes.

◆ **Como podemos ajudar uma pessoa que está a passar por um problema ou situação difícil como ideias de suicídio?**

Não há melhor ajuda do que o acompanhamento e o apoio à pessoa; embora também seja importante que busquemos ajuda de profissionais que possam intervir de forma adequada.

Assim, durante este processo, é fundamental que nos mantenhamos atentos/as diante de qualquer sinal de alerta que possamos observar, falar com ele/ela e fazê-lo/la sentir-se compreendido/a sempre.

DICAS PARA FALARMOS COM ALGUÉM QUE SOFRE

—> Mostrar **compreensão** com o que nos diz, sem contar as próprias experiências.

—> Mostrarmo-nos disponíveis para **escutar tudo** o que nos quiser contar tentar **não dar conselhos** a não ser que o peçam.

—> Às vezes só precisamos estar, o **silêncio** também é apoio.

—> Mostrarmo-nos **disponíveis**.

—> Ser empático para ganharmos confiança e podermos oferecer ajuda a fim de que possa **pedir atenção profissional**.

—> Devolver-lhe a emoção que nos transmite o seu discurso: “Sinto-me fraca sem vontade...”. “Vejo que te sentes exausta”. Isto fará com que se sinta escutado.

PRATICAR ESCUTA  
ATIVA

**Mito:** As pessoas com problemas de Saúde Mental não podem ter filhos/as.

**Realidade:** A condição bem/ mal pai/mãe não vai associada a nenhum diagnóstico.

## O TMG NO DIA A DIA



**VÍDEO DE TESTEMUNHO DE UM JOVEM COM TRANSTORNO MENTAL:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=1e0B00eLByY>**

**“#SINFILTROS**

A principal barreira do Trastorno Mental Grave (TMG) é o **ESTIGMA** e a melhor maneira de romper com ele é **escutar** aqueles/as que o vivem na **PRIMEIRA PESSOA**.

O TMG **cura-se**, não é invisível e devemos saber que pode acontecer a qualquer pessoa. Por isso, tem de se tornar visível.

## O TMG NO DIA A DIA



“A pessoa que enfrenta um diagnóstico de Saúde Mental assim como a sua família, na maioria das ocasiões não entendem a situação que estão a enfrentar.”

“Gostava que as pessoas fossem mais além e se interessem por mim independentemente do Transtorno

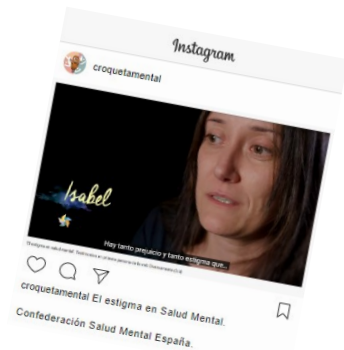
“Quando explodiu o meu mundo de frustrações e de medos foi quando tomei consciência de que a minha mente tinha fracassado, mas já era tarde, ninguém viu isso chegar, não o exprimi; acordei num quarto e agora tinha de aprender a viver com um diagnóstico de esquizofrenia.”

“Estava absolutamente convencida que tinha capacidades telepáticas, acreditava firmemente que era verdade.”

“Às vezes precisamos que nos digam claramente se vamos poder ter um trabalho, uma família. No meu mundo, essa esperança não

“Se arrastamos durante anos um mal-estar contínuo, chegamos a um momento em que explodimos. Não nos passa pela cabeça que nos vai acontecer a nós, mas vem, acontece e o erro é não pedir ajuda a tempo.”

## O TMG NO DIA A DIA



*“Não tinha vida social, tendia a isolar-me, mas não tinha informação, não sabia o que fazer, a quem o dizer, nem se o que me acontecia era*

*“Em nenhum momento considerei organizar a minha mente. Ao entrar no jogo da minha voz interior de que não vou comunicar a minha realidade por medo de rejeição, a minha mente começou a sofrer.”*

*“ De algum modo, tratamos de esconder tudo o que nos está a acontecer, verbalizar tudo isto dá-nos vergonha, escondemo-nos por medo do que dirão. Chega um ponto em que os nossos amigos já não podem fazer nada por nós, não estão preparados para receber algo*

**LINK DE VÍDEOS “Testemunhos na primeira pessoa da Web Diversamente.”**

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=8uZl3rcizgk&list=PLY1dPA7j5VIGTo_fxR3B7QS6baNBOPG-m)

[v=8uZl3rcizgk&list=PLY1dPA7j5VIGTo\\_fxR3B7QS6baNBOPG-m](https://www.youtube.com/watch?v=8uZl3rcizgk&list=PLY1dPA7j5VIGTo_fxR3B7QS6baNBOPG-m)

**Mito:** É impossível prevenir um problema de Saúde Mental.

**Realidade:** Uma das principais formas de prevenir problemas na Saúde Mental é a redução da exposição da pessoa a fatores de risco (vícios, traumas, ambiente social).



Como comentamos ao princípio, para cuidar a nossa Saúde Mental é fundamental saber reconhecer e gerir o que sentimos. Por isso, vamos ver as emoções, os seus tipos e componentes.

## EMOÇÃO VS. SENTIMENTO

### Emoção

É a primeira resposta perante um estímulo. É intensa, mas de curta duração.

### Sentimento

Vem depois de uma emoção, quando se processa a informação. Pode ir-se juntando a outras emoções e é mais duradouro, embora menos intenso.

SENTIMENTO significa o mesmo que EMOÇÃO?

Significa, são sinónimos.

Não, diferenciam-se na duração.

É o mesmo, mas o sentimento é mais intenso.



Todas as emoções têm uma **função adaptativa** que nos ajuda a sobreviver. Por isso, não são positivas ou negativas, mas **prazerosas ou desagradáveis**. Além disso, todas elas têm **3 componentes**:

**Fisiológico:** reação que se causa no organismo após um estímulo. Estes são involuntários (não os controlamos).  
Ex.: alterações hormonais, temperatura, fluxo sanguíneo...

**Comportamentais:** provoca uma alteração no comportamento. Ex.: modificamos os gestos, a postura, a respiração, o movimento...

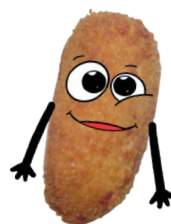
**Cognitivos:** o que processamos a nível mental. A informação que é ativada em nós pode ser mais ou menos consciente. Isto influi na nossa experiência subjetiva.

Ex: “Que susto. Quase tive um ataque cardíaco”. “É normal que me sinta um pouco triste depois de reprovar, tenho que dar um tempo para me recuperar, demorar um pouco e voltar a tentar.”

**ALEGRIA**



É a emoção associada de forma direta ao prazer e à felicidade. Pode aparecer em momentos de superação ou em estados de bem-estar.



POSTURA E  
RESPIRAÇÃO:

Ombros para trás, peito e cabeça para cima. Cara: sem tensão, mandíbula relaxada.

Respiração: mais diafragmática (profunda).

RESPOSTA  
FISIOLÓGICA:

Aumento da frequência cardíaca. Aumentam as endorfinas e a dopamina.

FUNÇÃO:

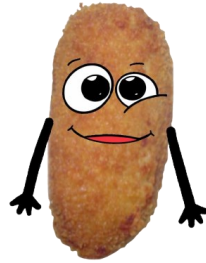
Incentivar a ação para **repetir comportamentos** agradáveis e/ou benéficos.

**Mito:** As pessoas com problemas de Saúde Mental são violentas e imprevisíveis.

**Realidade:** A violência não se pode atribuir a um TMG, as pessoas com problemas de Saúde Mental têm tendência para ser mais vezes vítimas do que culpadas de violência.



**ALEGRIA**



**Diversão**

**Agradecimento**

**Humor**

**Prazer**

**ALEGRIA**

**Esperança**

**Otimismo**

**Entusiasmo**

**Distração**

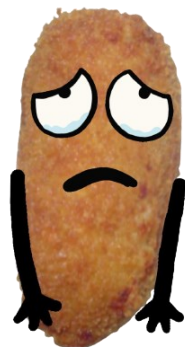
**Euforia**

**Júbilo**

# TRISTEZA



Caracteriza-se por uma **diminuição do estado de ânimo** e uma redução significativa a nível de habilidades cognitivas como **memória, atenção, etc, e de atividade**. Ou seja, ficamos como desligados/as, não temos vontade de fazer nada, não prestamos muita atenção aos aspetos do dia a dia.



## RESPOSTA FISIOLÓGICA:

Diminui a energia.  
Há um declínio do nível de serotonina (atividade).

## POSTURA E RESPIRAÇÃO:

Ombros caídos em direção ao peito e cabeça baixa.

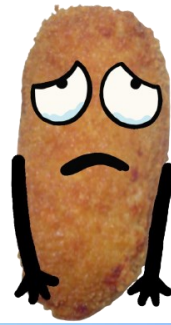
Cara: sem tónus muscular, olhos semicerrados.

Respiração: entrecortada, com o peito.

## FUNÇÃO:

Convida ao refúgio para **proteger-se** e procurar opções. Também **procura apoio social**.

**TRISTEZA**



Nostalgia

Pessimismo

Sufrimento

Pena

**TRISTEZA**

Desconsolo

Luto

Depressão

Amargura

Desgosto

Dor

**Mito:** Não podem viver em sociedade, porque não se adaptam.

**Realidade:** Com os apoios e recursos necessários podem levar uma vida independente e autónoma.

# MEDO



Caracteriza-se por uma sensação de grande **tensão** a par de uma elevada **preocupação** pela nossa **segurança e saúde**. Ativa-se uma resposta de **prevenção e fuga**.



## RESPOSTA FISIOLÓGICA:

Eleva-se a frequência cardíaca e aumenta o **fluxo sanguíneo** para as **extremidades** (o que explica a palidez do rosto).

Aumenta a **adrenalina**.

## POSTURA E RESPIRAÇÃO:

Inclinamo-nos como que a procurar um refúgio. Cruzamos os braços ou aproximámo-los para nos protegermos.

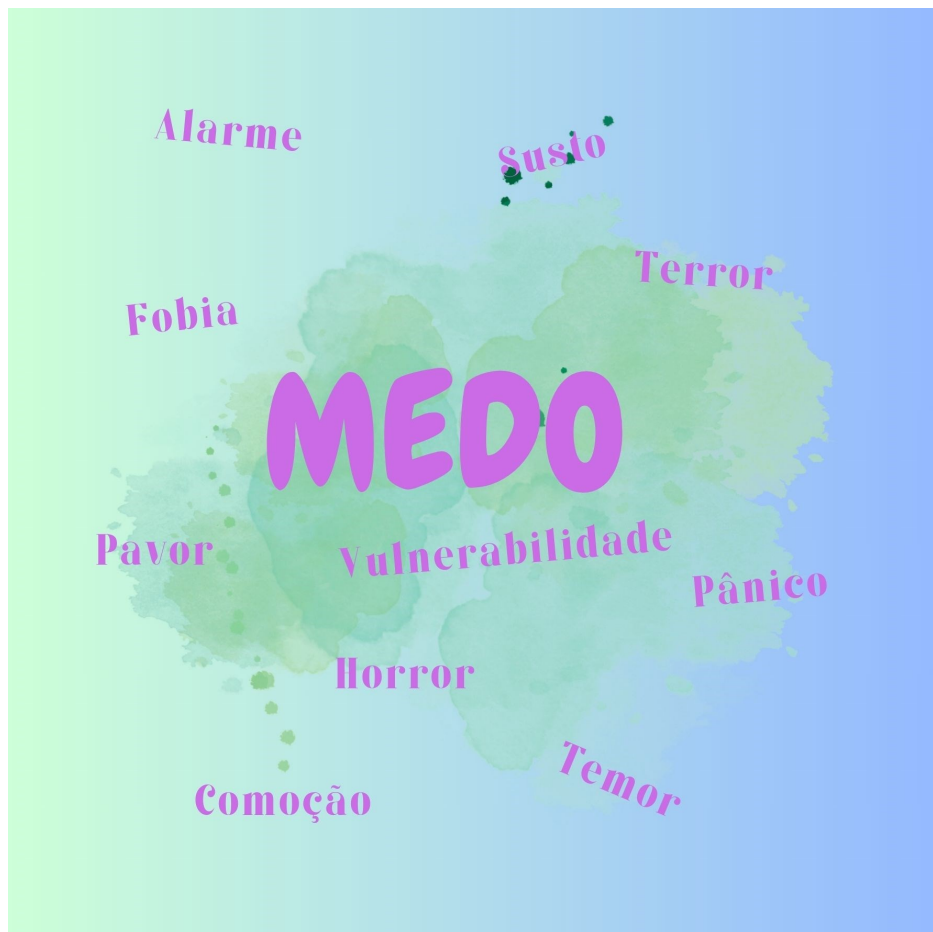
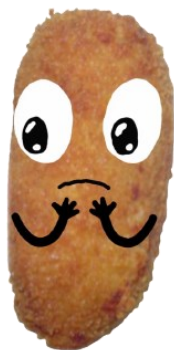
Cara: Levantam-se as sobrancelhas, abrindo muito os olhos e mantendo-se a mandíbula tensa.

Respiração: é agitada pelo nariz e pela boca. Enchemos muito o peito de forma rápida.

## FUNÇÃO:

Proteger-nos de situações **perigosas** ou de incerteza.

**MEDO**



**NOJO**



Caracteriza-se por uma sensação de **repulsa ou prevenção** perante a possibilidade, real ou imaginária, de ingerir uma substância **nociva** que pode causar-nos dano. A sensação subjetiva é de grande desagrado e rejeição.



#### RESPOSTA FISIOLÓGICA:

Produz **mal-estar gastrointestinal**. Além disso, acompanha-se de baixa de tensão e diminuição da sensibilidade da pele. A nível químico, ativa-se a produção e serotonina que aumenta a sensação de náuseas.

#### POSTURA E RESPIRAÇÃO:

Afastarmo-nos, inclinar o corpo para trás.

Cara: elevação do lábio superior, franzimento do sobrolho e descida dos ângulos da boca, deitando a língua de fora.

Respiração: lenta e entrecortada, com o peito.

#### FUNÇÃO:

Recusar coisas que nos possam causar **mal-estar**.

**Mito:** É melhor que estejam num hospital de Saúde Mental.

**Realidade:** Exceto nos episódios mais agudos, está demonstrado que as pessoas que são atendidas desde a comunidade têm uma melhor recuperação.

**NOJO**



# IRA



O mais característico da ira é o aumento da sensação de calor e de tensão.

Esta sensação surge quando nos vemos submetidos a **situações** que nos provocam frustração ou em que acreditamos que se **violam** os nossos próprios **direitos** ou os dos outros.



## RESPOSTA FISIOLÓGICA:

Sobe o **tônus muscular**, a frequência cardíaca e o fluxo sanguíneo sobretudo **nos braços e nas mãos**. Aumenta a noradrenalina e a dopamina.

## POSTURA E RESPIRAÇÃO:

Punhos apertados, corpo inclinado para a frente, braços um pouco para cima.

Cara: Aperta-se a mandíbula, franzem-se as sobrancelhas e abrem-se as fossas nasais.

Respiração: de forma brusca e um pouco acelerada pelo nariz.

## FUNÇÃO:

Fazer frente a um perigo ou **competir** e/ou defender um recurso.



# IRA



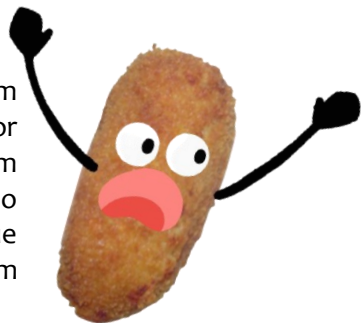
**Mito:** Se padece algum transtorno é porque bebe, consome drogas ou não se cuida.

**Realidade:** Embora o consumo seja um fator de risco não tem porque ser a causa principal do desenvolvimento de um transtorno.

## SURPRESA



É causada depois do aparecimento de um estímulo **imprevisto**. É acompanhada por uma sensação de **incerteza**, juntamente com um estado em que a pessoa tem a sensação de ter a mente em branco como que paralizada. Daí a expressão “ficar sem fôlego”.



### RESPOSTA FISIOLÓGICA:

Diminui a frequência cardíaca, aumenta o **tônus muscular**. A substância que se segrega em maior quantidade com a surpresa é a adrenalina.

### POSTURA E RESPIRAÇÃO:

Mãos à frente do corpo, corpo inclinado para trás. Pé de chumbo.

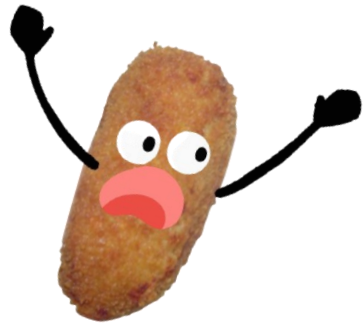
Cara: elevação máxima das sobrancelhas, olhos muito abertos, o mesmo que a boca.

Respiração: para e começamos a respirar muito depressa com o peito.

### FUNÇÃO:

Deter a atividade para **concentramos** no estímulo imprevisto.

**SURPRESA**



Anticipação

Perplexidade

Espanto

Confusão

# SURPRESA

Desorientação

Pasma

Estranheza

Sobressalto

Estupor

Impato

## **SOBRE FEAFES EXTREMADURA**

**FEAFES Saúde Mental Extremadura** é a Federação Estremenha de Associações de Pessoas com problemas de Saúde Mental e os seus Familiares. Representa mais de 4000 famílias, com um total de **10 Associações Federadas** em toda a região.

**#FeafesEnRed**



★ Feafes SM Extremadura  
C/Bailén, 15 Local.  
Almendralejo.

**#HaciendoSaludMentalEnExtremadura**



## MISSÃO

A melhoria da qualidade de vida das pessoas com transtorno mental e das suas famílias, a defesa dos seus direitos e a representação do movimento associativo.



## VISÃO

Queremos consolidar-nos como organização líder em Saúde Mental e como movimento associativo que une todas as pessoas com problemas de Saúde Mental e as suas famílias.



## VALORES

Liderança, Universalidade, Participação, Democracia, Transparência, Autodeterminação, Justiça, Eficácia, Solidariedade.



**PILARES** em que fundamentamos a nossa filosofia de trabalho:

### MODELO COMUNITÁRIO:

“A atenção à Saúde Mental da população deve fazer-se à sua volta, no seu lugar, em comunidade”.

### EMPODERAMENTO E RECUPERAÇÃO

“Nada para nós sem nós”.

### RESPEITO PELOS DIREITOS

“ Todos os seres humanos nascem livres em dignidade e direitos”.

### LUTA CONTRA O ESTIGMA

“Sou como tu”.



**BIBLIOGRAFIA**  
**E**  
**WEBGRAFIA**

- ◇ Confederación Salud Mental España. (2018). *Las palabras sí importan. Guía de estilo sobre Salud Mental para medios de comunicación*. Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.
- ◇ Confederación Salud Mental España (2020): *Informe sobre el estado de los Derechos Humanos en Salud Mental: 2019*. Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.
- ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *Guía Salud Mental y Mujer: Tus derechos son los míos*.
- ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *Derechos Humanos y Salud Mental. Aproximación a la perspectiva de Derechos Humanos en Salud Mental*.
- ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *La Salud Mental: Un estado de bienestar. Guía informativa sobre Salud Mental en Extremadura*.
- ◇ Feafes SM Extremadura (2019) *Buenas prácticas en la información sobre la prevención del Suicidio*. Campaña de sensibilización dirigida a Medios de comunicación. [www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com).
- ◇ Organización Mundial de la Salud (2021). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.
- ◇ UNICEF. (2021). *En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*.
- ◇ Consejo de la Juventud de Extremadura (2021). *Estudio Juventud en Extremadura*.
- ◇ Bisquerra, R. (2020). *El Universo de las Emociones*. Recuperado de :
  - [www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)
  - <https://saludextremadura.ses.es/smex/>
  - [www.consaludmental.org](http://www.consaludmental.org)

**Acreditações:**

Membro Saúde  
Mental Espanha.  
Membro do CERMI

**Galardões:**

“Prémio à Tolerância” pela Associação dos Direitos Humanos da Extremadura, ADHEX.  
 “Prémio de Boas Práticas Nacional” ao Observatório de Saúde Mental pela Saúde Mental Espanha.  
 “Prémio de Boas Práticas Nacional” à guia “Mulher e saúde mental. Os teus direitos são os meus”.  
 “Prémio de Boas Práticas Nacional” à guia “@CROQUETAMENTAL. Guia prática para a saúde mental dos jovens”.



Serviço de Informação e  
Orientação em Saúde Mental  
para a população jovem.



Linha de atendimento  
telefónica perante a conduta  
suicida.



Telefone de atendimento a  
todas as formas de violência  
contra as mulheres.



Linha de atendimento em  
emergências, incluídas  
emergências em Saúde



**Link para o diretório de centros de saúde da Estremadura:**

<https://saludextremadura.ses.es/web/Directories>

**FEAFES SM EXTREMADURA**

C/Bailén, 15 Local 06200

Almendralejo

682 632 100

feafesextremadura@gmail.com

www.feafesdextremadura.com

**DELEGACIÓN EN CÁCERES**

613 26 42 94

feafesextremadura.caceres@gmail.com

**FEAFES SM ZAFRA**

C/Vicente Cervantes, 2

06300 Zafra

924 555 943

gerencia@feafeszafr.com

www.feafeszafr.com

**FEAFES SM PLASENCIA**

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero

Pabellón 9. 927 419 887

10600 Plasencia

feafesplasencia7@gmail.com

www.feafesplasencia.wordpress.com

**FEAFES SM CALMA**

Avda. Luis Álvarez Lencero, 1

06800 Mérida

651 992 607

asociacioncalma@gmail.com

www.asociacioncalma.com

**FEAFES SM CORIA**

Av. Virgen de Argeme, 1ªA

10800 Coria

927 504 362

coordinador.smcoria@gmail.com

www.feafescoria.wordpress.com

**FEAFES SM ALMENDRALEJO**

C/San José, 49B .

06200 Almendralejo

924 664 677

info@feafesalmendralejo.com

www.feafesalmendralejo.com

**FEAFES SM NAVALMORAL**

Av. Magisterio, 1 –3, 1ºB

10300 Navalmoral de la Mata

623 155 010

feafesnavalmoraldelamata@gmail.com

**PROINES SM**

C/Molino, 6 Apto. Correo 161

06400 Don Benito

924 805 077

proines@proines.es

www.proines.es

**APAFEM-FEAFES Badajoz**

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2

06011 Badajoz

924 267 010

teresa.caldito.botello31@gmail.com

**SM AEMIS**

C/Rafael Cabezas, 4 Local A

06005 Badajoz

924 23 84 21

Aemis.ocio@gmail.com

www.feafes-aemis.com

**FEAFES SM MÉRIDA**

Avda. de Lusitania, 10

06800 Mérida

924 300 457

crps@feafesmerida.com

www.feafesmerida.com