

SAÚDE MENTAL GERAL



O presente Álbum Seriado foi desenvolvido para ajudar os provedores de saúde a estimular a discussão participativa sobre a saúde mental.

“Hoje nós vamos falar sobre a saúde mental, o que significa a saúde mental, quando é necessário para que você tenha a consulta com o psicólogo e quais são os sinais e sintomas dos problemas mentais. Juntos nós vamos fazer um plano de como você vai seguir o seu tratamento, consultas com o psicólogo. Fique à vontade para fazer perguntas e falar abertamente sobre suas preocupações. Nós não estamos aqui para julgá-lo, mas estamos aqui para apoiá-lo a ficar saudável”.

O QUE É SAÚDE MENTAL?

Saúde Mental é um estado de bem-estar no qual um indivíduo:

Se apercebe das suas capacidades;

Consegue lidar com os desafios normais da vida;

Consegue trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir para a sua comunidade.

FICHA TÉCNICA

TEXTO/CONCEPÇÃO /CONTRIBUIÇÕES:

Ana Patrícia

António Flores

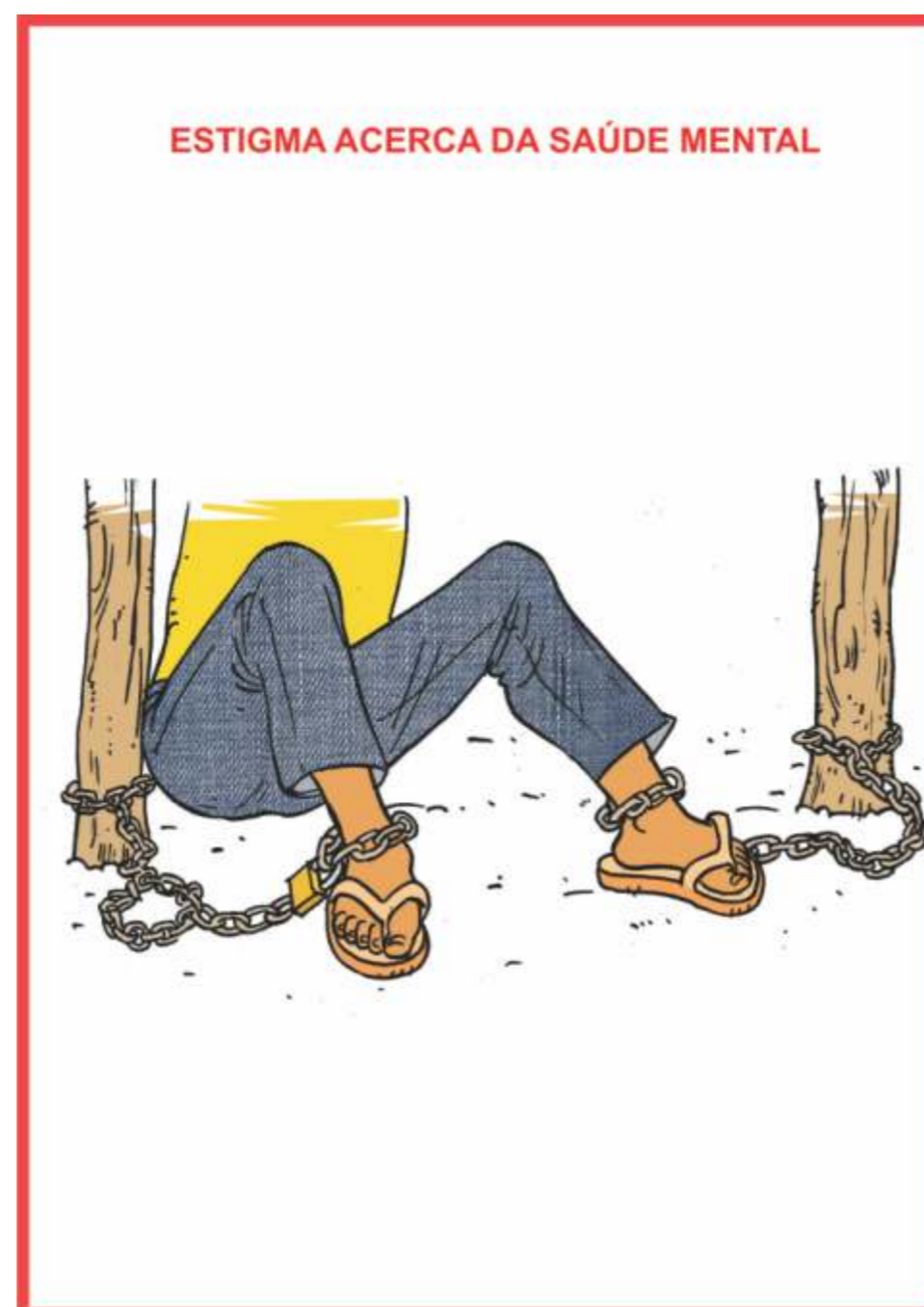
Ernesto Abreu

Sandra Omar

DESENHO/GRAFISMO

Zacarias Chemane

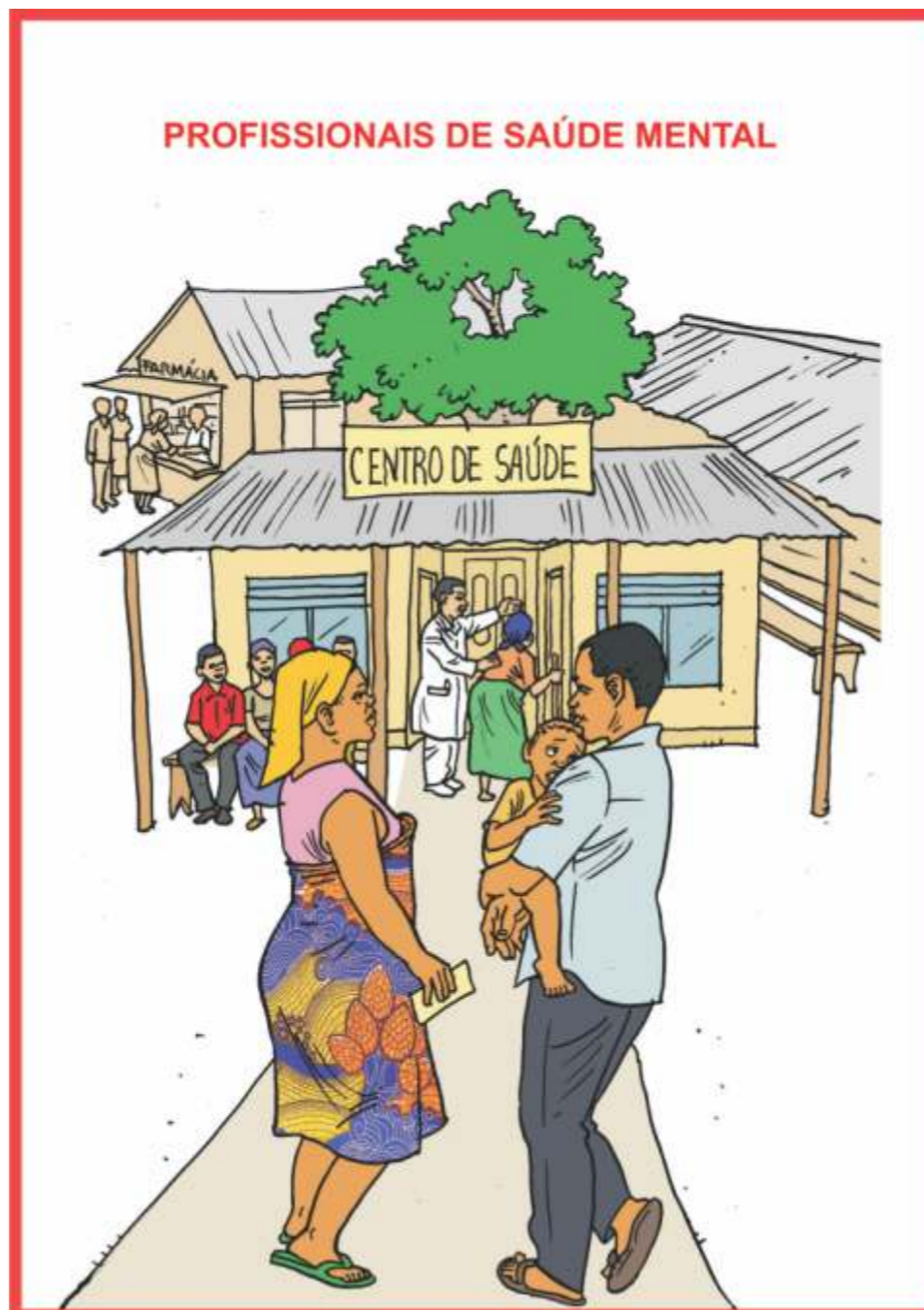
MSFCH- MAPUTO – MOÇAMBIQUE –2018



- A Saúde Mental ainda vista como um Tabu ;
- Muita discriminação relacionada com o diagnóstico(maluco, não bate bem, atrasado mental, drogado, preguiçoso...);
- Má interpretação dos serviços (Psicologia e Psiquiatria) são para os malucos, eu não sou maluco... ;
- Psicólogo vai ler a nossa mente ;
- Temos preconceito com os usuários de drogas(achamos que são marginais, sem vontade, não fazem nenhum esforço para parar o consumo);
- Não sabemos lidar com os nossos familiares doentes (acorrentamos ou isolamos para evitar que sofram ou que constituam um perigo para a sociedade);
- Temos vergonha de ter ou que os nossos familiares tenham estas doenças. (escondemos a verdade)

ESTIGMA ACERCA DA SAÚDE MENTAL

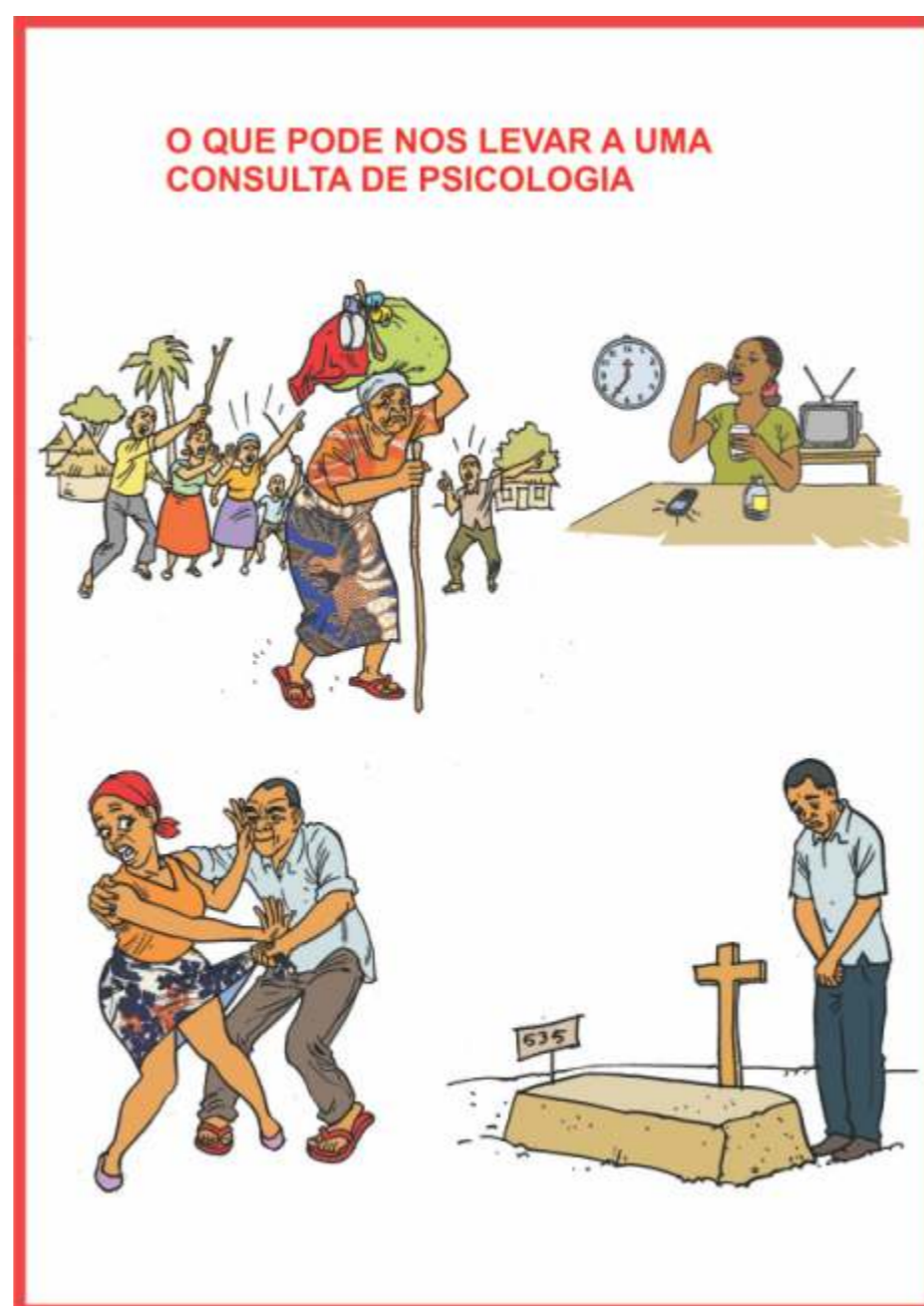




- Em cada Centro de Saúde aqui em Moçambique existem médicos, enfermeiros, clínicos. E também existem conselheiros, Técnicos de Psiquiatria e Psicólogos .
- Porque estão lá o conselheiro, o Psicólogo e o Técnico de Psiquiatria? Todos eles ajudam na parte da saúde mental. **Porque a parte mental e física fazem parte de nós, porque a saúde mental faz parte da nossa saúde também.**
- **O Conselheiro:** ajuda-nos a entender melhor algumas questões relacionadas com um tratamento que fazemos, esclarece as nossas dúvidas, ajuda-nos a encontrar algumas estratégias para ultrapassar as dificuldades relacionadas com um tratamento, também nos explica algumas estratégias para nos sentirmos melhor e ficarmos saudáveis.
- **O Técnico de Psiquiatria:** avalia se é necessário dar alguma medicação que nos ajude a ultrapassar um momento difícil que estamos a passar. Normalmente, a medicação é temporária e pode ser necessária só por algum tempo, até estarmos outra vez mais fortalecidos e com mais força de vontade.
- **O Psicólogo:** tem uma formação específica de vários anos em saúde mental e conhece algumas estratégias que nos podem ajudar a lidar melhor com os nossos problemas e dificuldades, a sentirmo-nos melhor com nós mesmos.

PROFISSIONAIS DE SAÚDE MENTAL





O que pode nos levar a uma consulta de Psicologia:

Por vezes, alguns de nós podemos passar por algumas situações difíceis nas nossas vidas, por exemplo:

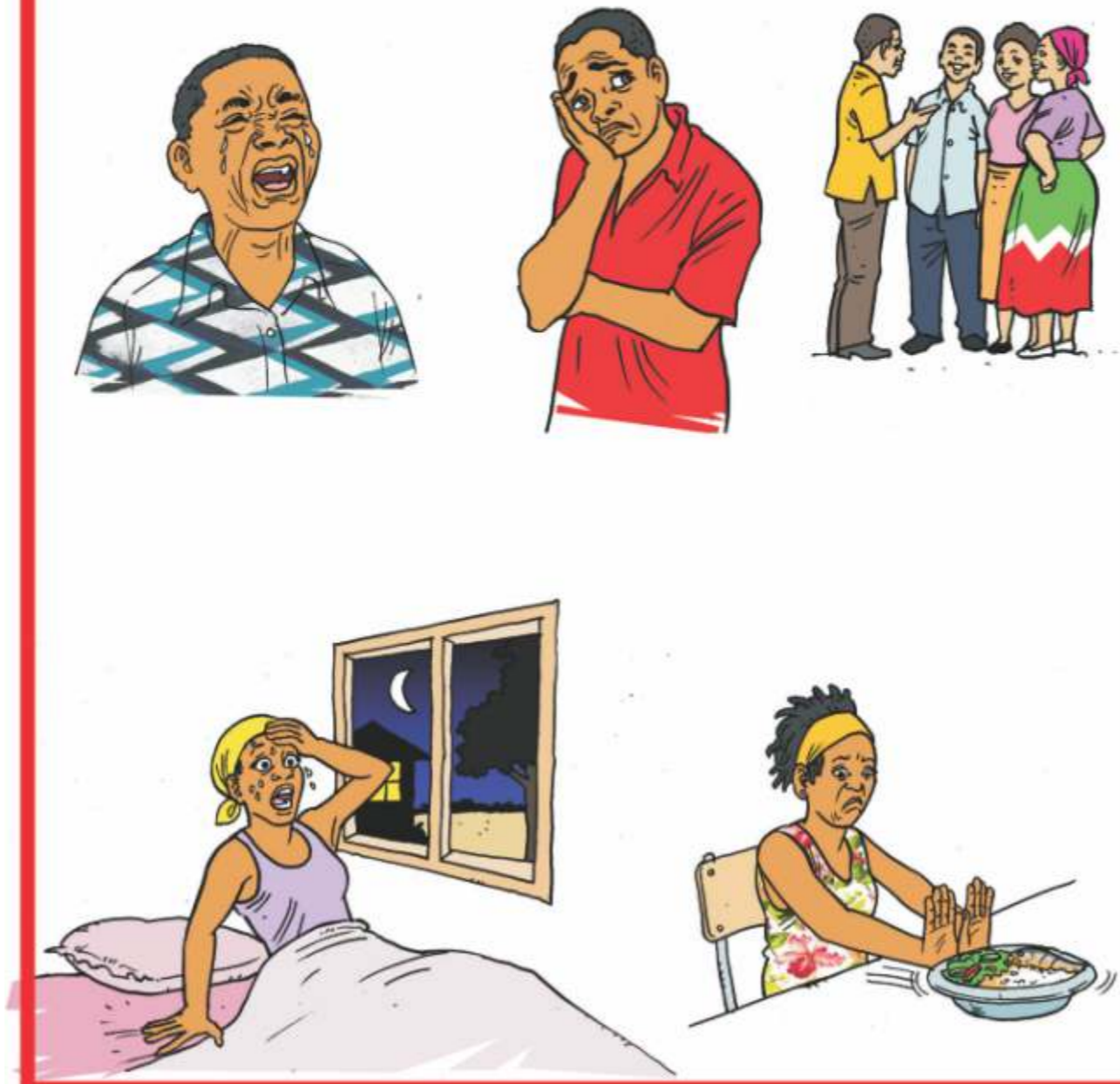
- Quando perdemos alguém querido (luto)
- Quando temos uma doença crônica e com a qual teremos que viver o resto da vida; (HIV, Tuberculose, hepatite)
- Quando estamos com uma doença grave (câncer)
- Quando precisamos de fazer tratamentos longos que afectam a nossa vida diária e a nossa força de vontade
- Quando somos rejeitados e discriminados pela nossa família ou pela nossa comunidade
- Quando somos vítimas de qualquer tipo de violência (sexual, física, verbal ou de outro tipo)
- Se perdemos o emprego
- Passamos por um divórcio ou separação ou temos conflitos com alguém
- Problemas espirituais
- Somos dependentes de vícios (álcool, drogas, jogo, sexo...)
- Quando temos dificuldades na escola, fazemos xi-xi na cama, roemos as unhas...)
- Quando temos comportamentos que atrapalham o nosso dia-a-dia (isolamento, timidez, ansiedade, vontade de morrer...)
- Quando perdemos o desejo de ter relações sexuais
- Quando temos vontade de morrer
- Outras situações

O QUE PODE NOS LEVAR A UMA CONSULTA DE PSICOLOGIA



ESTAS SITUAÇÕES PODEM FAZER-NOS SENTIR TRISTES, PODEM AFECTAR OS NOSSOS SENTIMENTOS E EMOÇÕES.

Nos adultos:



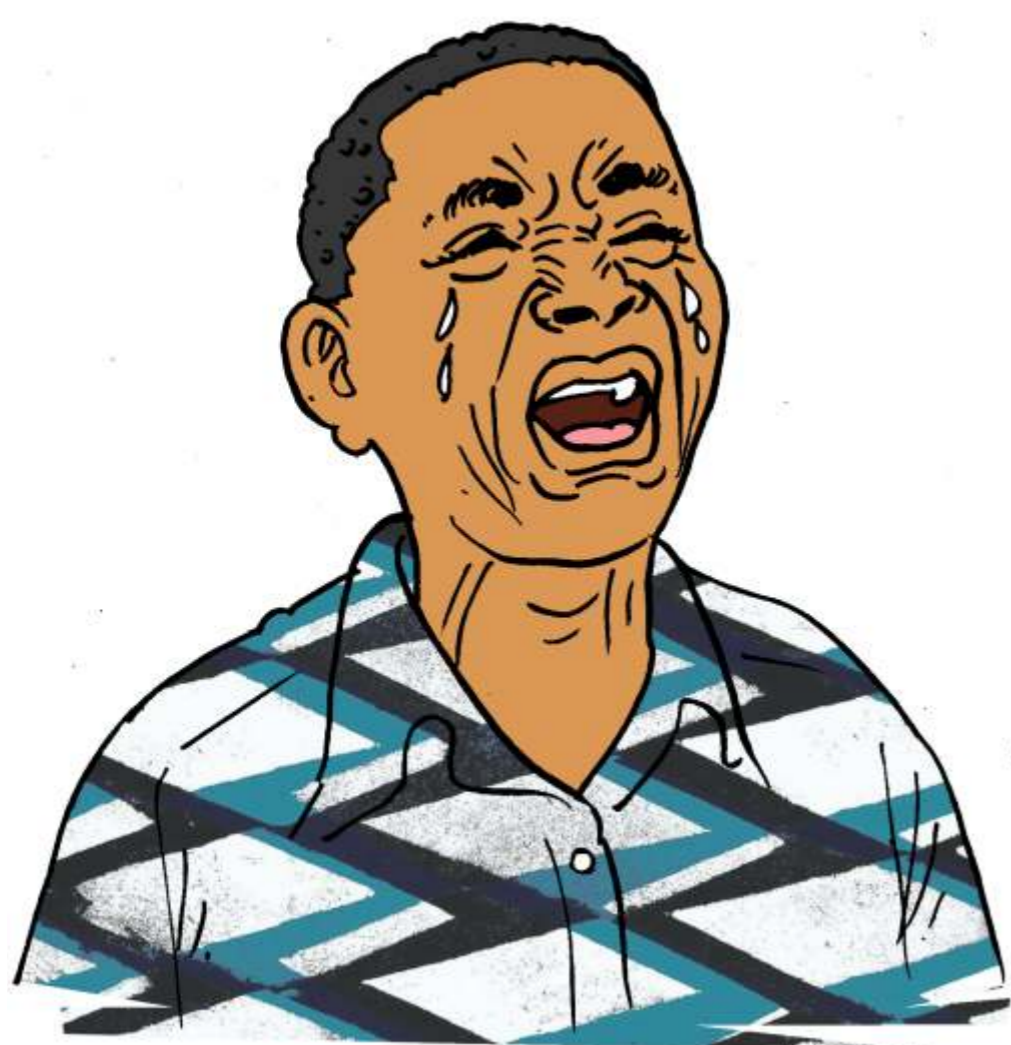
Sintomas:

Nos adultos:

- Tristeza, choro
- Problemas a dormir, não apanhar sono, dormir poucas horas
- Sentir medo de alguma coisa ou do futuro
- Ansiedade ou preocupação constante
- Pesadelos
- Falta de apetite
- Perda de interesse em fazer as coisas
- Perda de energia
- Dificuldades em concentrar-se
- Pensamentos acerca de morte ou suicídio
- Pensar que não ha esperança para o futuro
- Sentir-se irritado
- Ficar sozinho, não quiere estar com os outros
- Ficar agressivo ou violento com os outros
- Palpitações ou dificuldade a respirar
- Consumir álcool ou drogas com frequência
- Falta de desejo sexual

ESTAS SITUAÇÕES PODEM FAZER-NOS SENTIR TRISTES, PODEM AFECTAR OS NOSSOS SENTIMENTOS E EMOÇÕES.

Nos adultos:



ESTAS SITUAÇÕES PODEM FAZER-NOS SENTIR TRISTES, PODEM AFECTAR OS NOSSOS SENTIMENTOS E EMOÇÕES.

Nas crianças



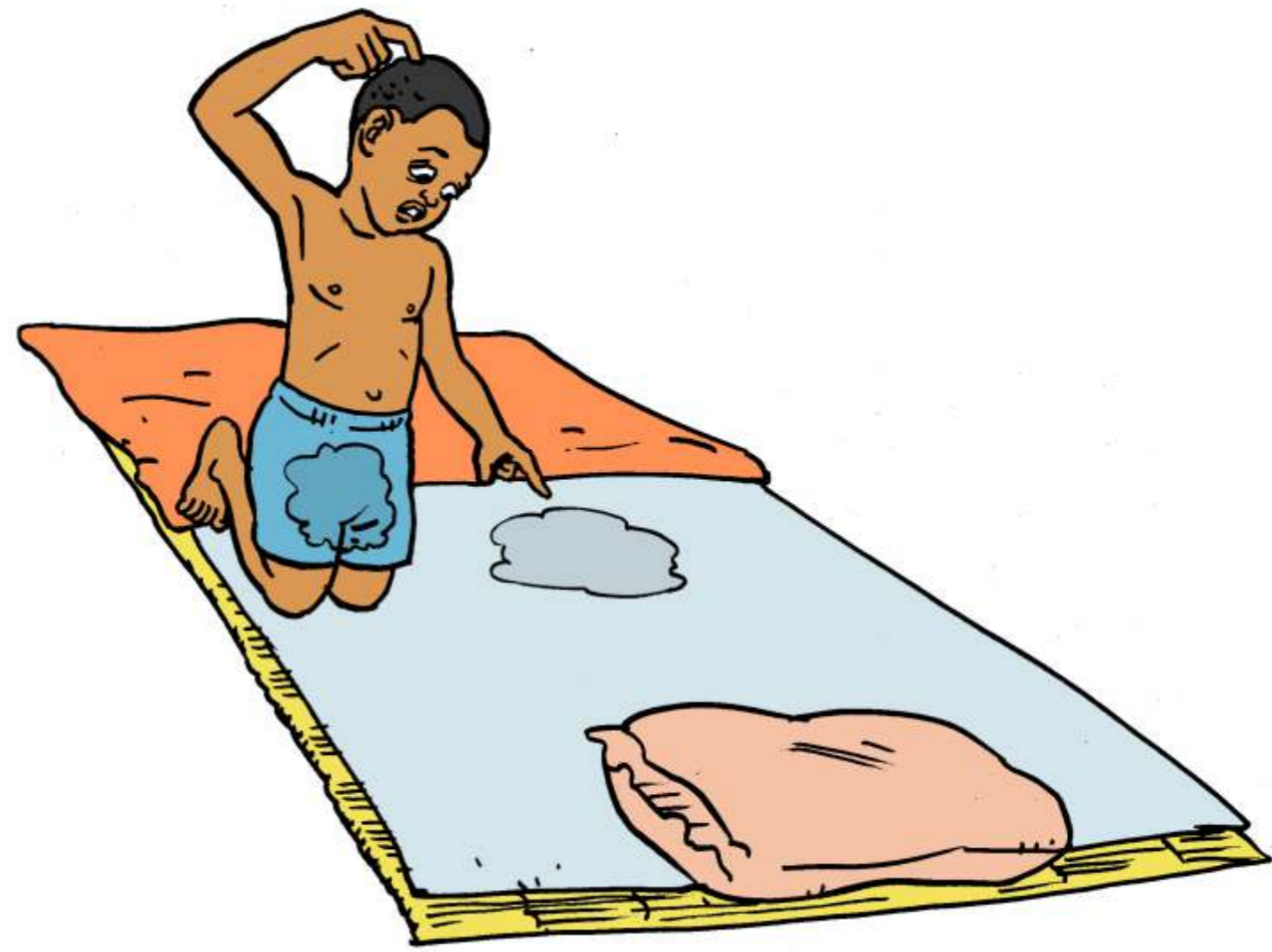
Sintomas:

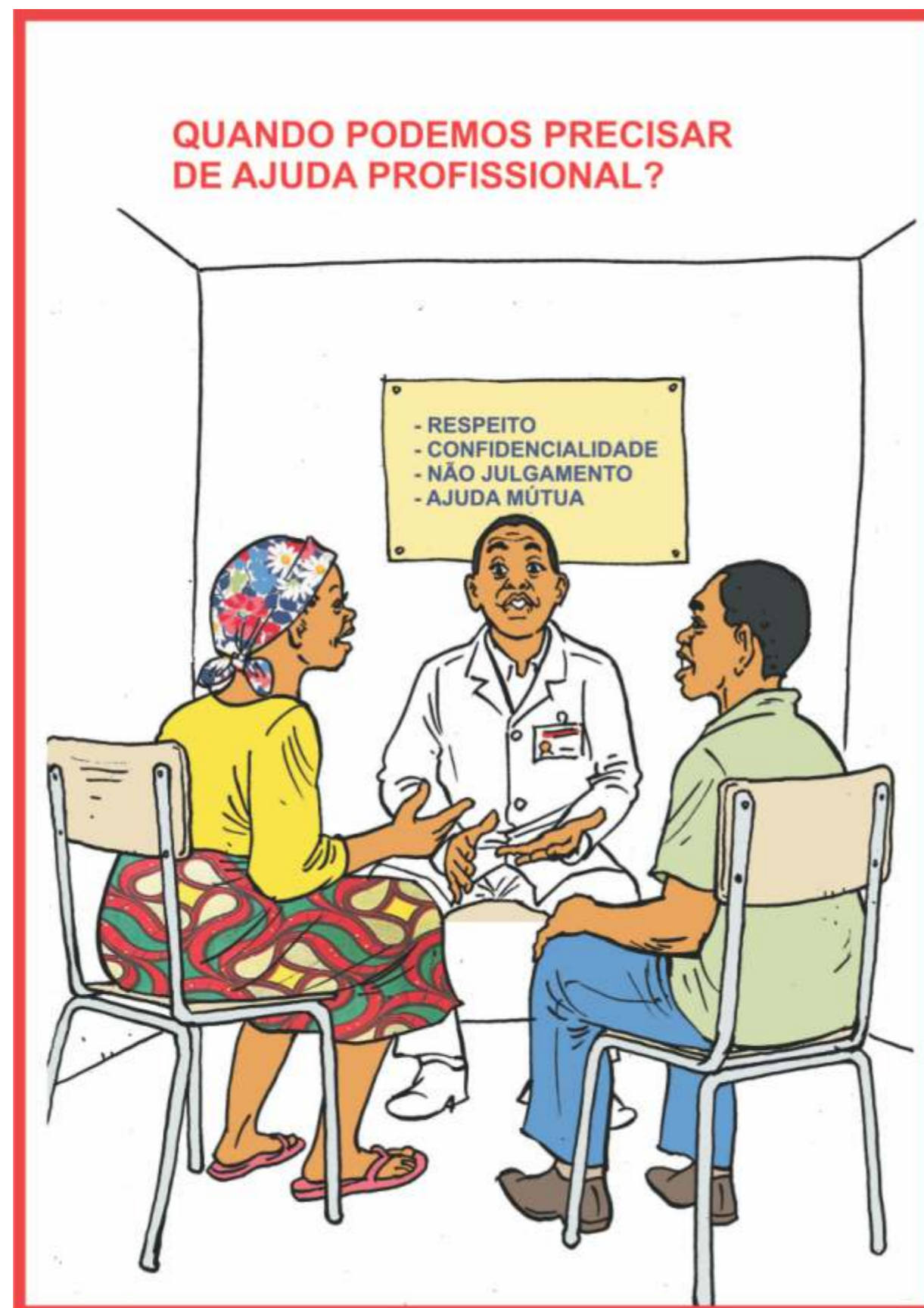
Nas crianças:

- Agressividade
- Chorar mais do que anteriormente
- Isolamento, ficar sozinha, não brincar com outras crianças
- Pesadelos
- Dores de barriga, cabeça, febres...
- Fazer xixi na cama (quando já tinha deixado de fazer)
- Medo de ficar sozinho
- Pesadelos, acordar várias vezes durante a noite
- Vários tipos de medos”
- Falar a bebé
- Chupar o dedo
- Outras reacções

ESTAS SITUAÇÕES PODEM FAZER-NOS SENTIR TRISTES, PODEM AFECTAR OS NOSSOS SENTIMENTOS E EMOÇÕES.

Nas crianças





Quando podemos precisar de ajuda profissional?

- Quando estamos num estado de nervosismo extremo
- Quando nos encontramos num estado de preocupação constante
- Quando temos queixas como: tensão muscular, pressão ou dor no peito, tremores
- Quando temos dificuldade para relaxar ou concentrarmo-nos nas coisas
- Quando temos ideias de terminar com a própria vida
- Quando já esgotamos todos os recursos como amigos, família, vizinhos e continuamos a sentir-nos mal.

QUANDO PODEMOS PRECISAR DE AJUDA PROFISSIONAL?





Papel do Psicólogo:

“Nestes casos, algumas pessoas (adultos ou crianças) podem precisar de ver o Psicólogo.

O Psicólogo não é um médico, ele não prescreve medicação. Ele foca-se nas nossas emoções, pensamentos e comportamentos. Ele ouve-nos e tenta ajudar-nos a lidar com a nossa situação, ele ajuda-nos a pensar em formas ou estratégias para os nossos problemas.

Como em qualquer tratamento, é necessário estar com o Psicólogo mais do que uma vez para podermos ver os resultados da sua ajuda ele trabalha connosco, ajuda-nos a reencontrar as nossas forças e motivação para lidar com os problemas.

Ele pode trabalhar tanto com adultos, com jovens e crianças e usa técnicas um pouco diferentes consoante se lida com uma criança ou um adulto.

O que nós falamos com o Psicólogo é confidencial, tudo o que lhe contamos permanece entre nós e ele. Assim, podemos falar com o Psicólogo coisas que as vezes não temos coragem de falar nem com a nossa família ou amigos. O Psicólogo não nos julga e ele consegue ver as coisas de uma forma mais clara.”

O PSICÓLOGO

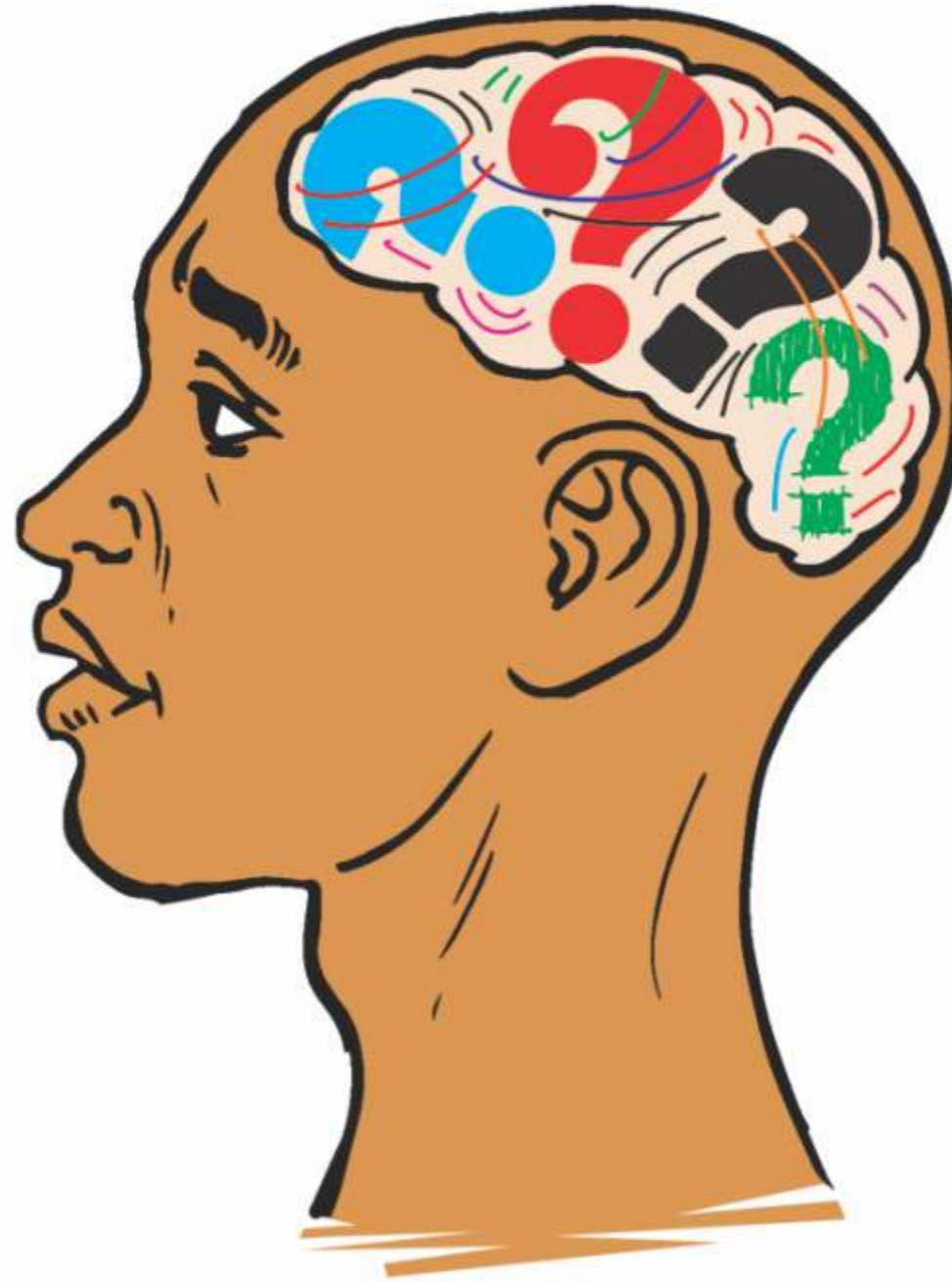
-RESPEITO

-CONFIDENCIALIDADE

-AJUDA MÚTUA



**DISTÚRBIO MAIS COMUNS QUE PODEM
NECESSITAR DE INTERVENÇÃO
DO PSICÓLOGO**

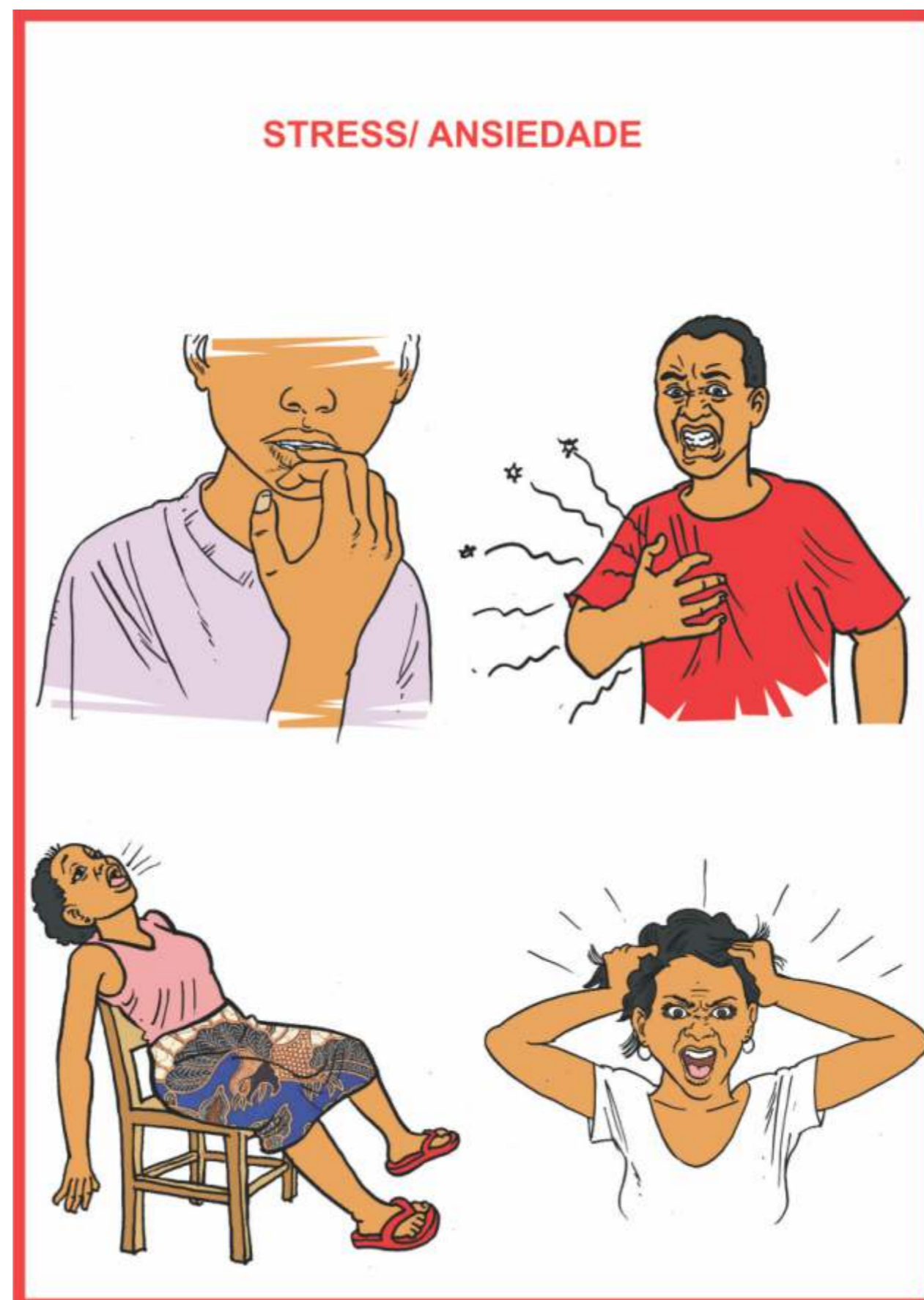


**Distúrbio mais comuns que podem necessitar de
intervenção do Psicólogo :**

- Stress/ ansiedade
- Depressão
- Ideação Suicida
- Conduitas aditivas
- Outros

DISTÚRBO MAIS COMUNS QUE PODEM NECESSITAR DE INTERVENÇÃO DO PSICÓLOGO





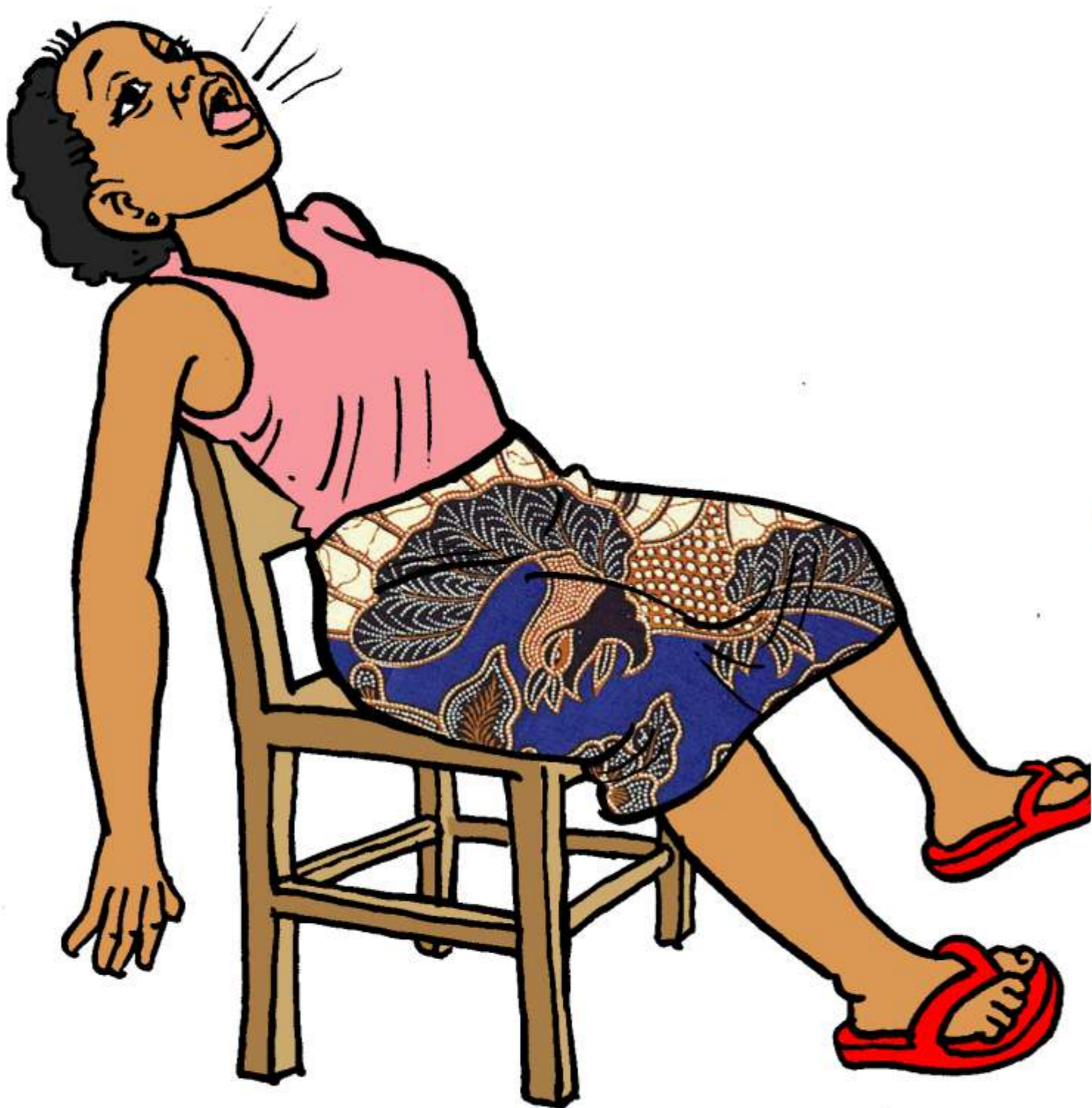
Stress é algo que está acontecer agora. Exemplos, estar preso no trânsito, esperar longas filas durante horas.

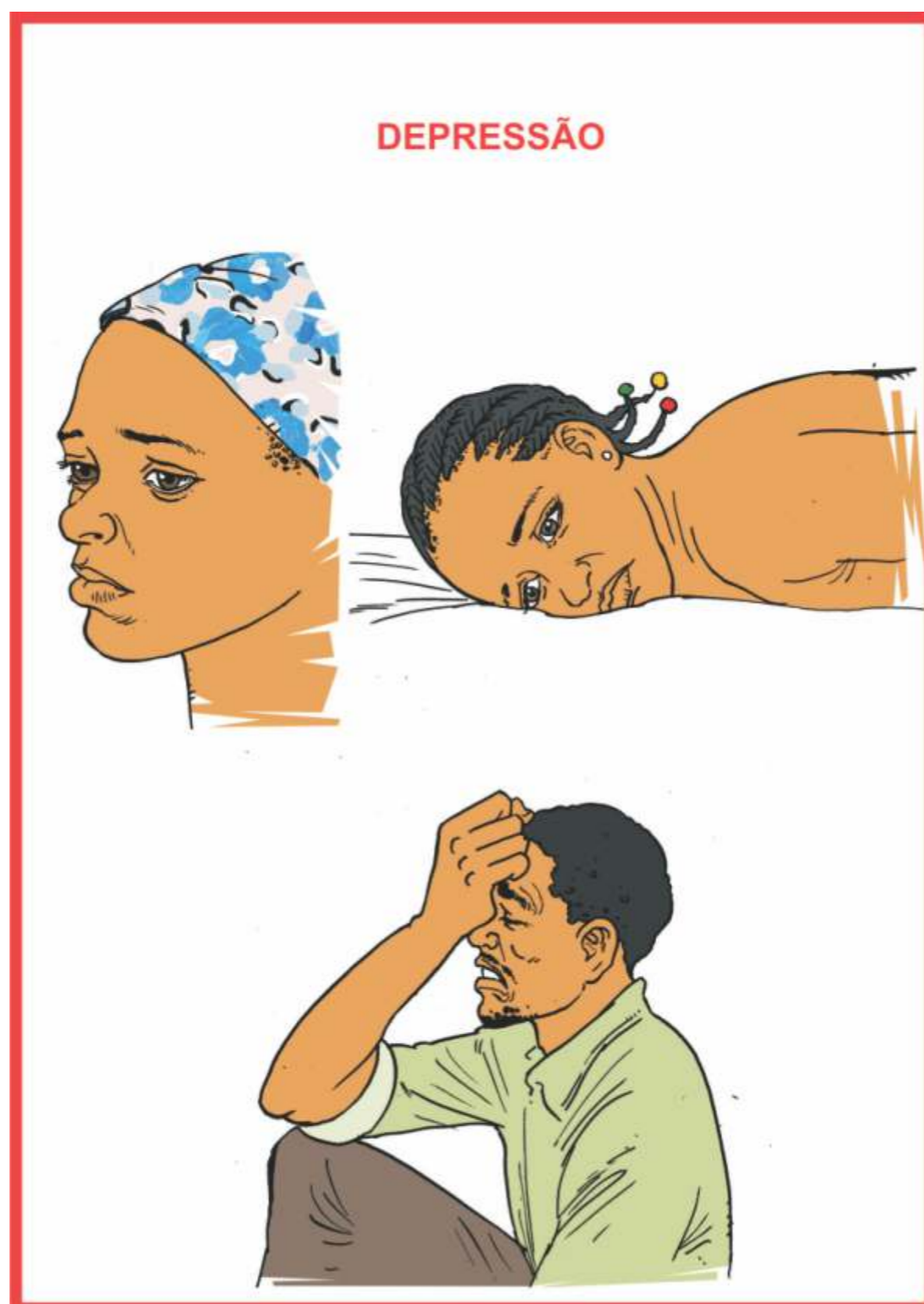
Ansiedade é algo que ainda esta por acontecer. Exemplos, ir a uma entrevista de emprego, fazer exames médicos.

Sintomas:

- Agitação
- Palpitações
- Nervosismo
- Dores de cabeça, de barriga...
- Medo pânico
- Descontrole
- Falta de sono
- Falta de ar
- Sensação que vai desmaiar
- Tensão muscular

STRESS/ ANSIEDADE



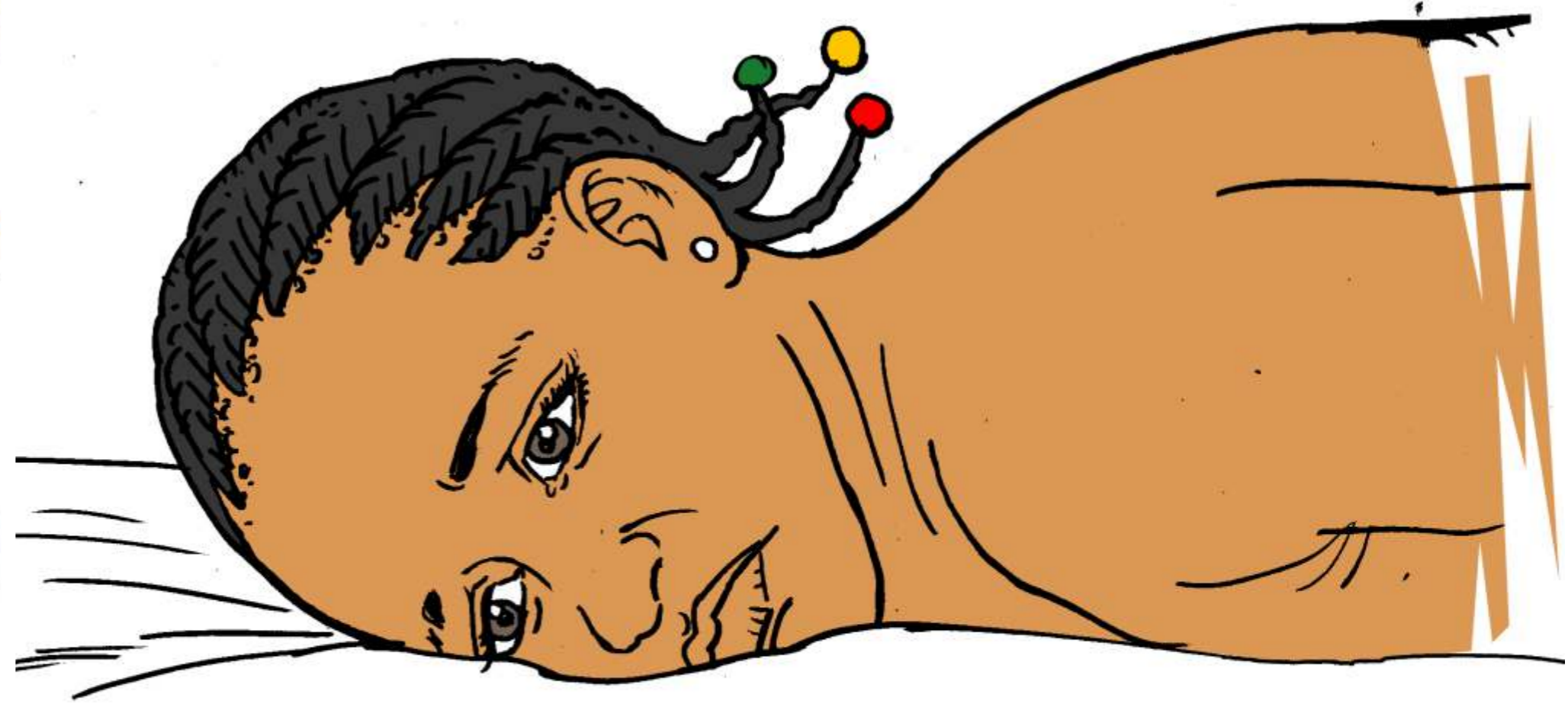


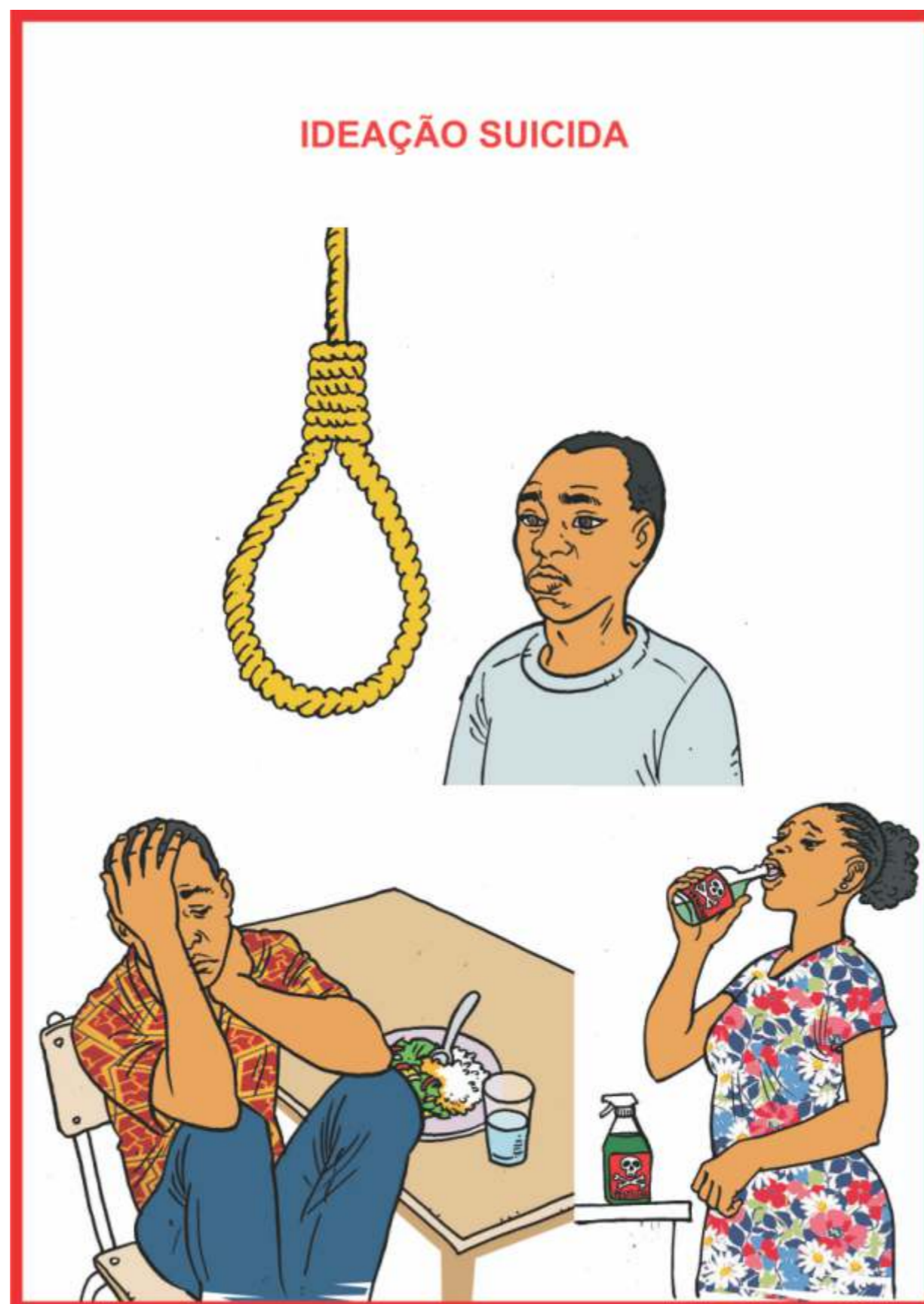
Depressão é um estado de ânimo relacionado com o sentimento de tristeza que pode afectar os nossos pensamentos, a forma como agimos, os nossos sentimentos e sensação de bem-estar.

Os sintomas mais comuns da Depressão são:

- Tristeza
- Perda de interesse ou prazer em fazer as coisas
- Sentir-se com falta de energia/ mais cansado do que o habitual, com dores no corpo e dificuldade em manter-se activo
- Problemas de sono – dificuldades em adormecer, acordar muito cedo ou muitas vezes durante a noite
- Alterações do apetite – comer mais ou menos do que o habitual
- Concentração fraca (dificuldade a prestar atenção nas coisas, a tomar decisões, a lembrar-se das coisas)
- Agitação ou lentificação (movimentar-se ou falar mais lentamente do que o habitual, ou o contrario, mais rápido do que o habitual)
- Perda de interesse em sexo (já não ter vontade mesmo que tenha um(a) parceiro(a) de quem gosta)
- Sentir que não é capaz, que não tem valor, que não vale nada...(perda de autoconfiança)
- Pensamentos sobre morte ou suicídio, fazer mal a si próprio
- Sentimentos de culpa (ser o culpado pela situação em que esta, ou por algo de mau que aconteceu, etc.)

DEPRESSÃO



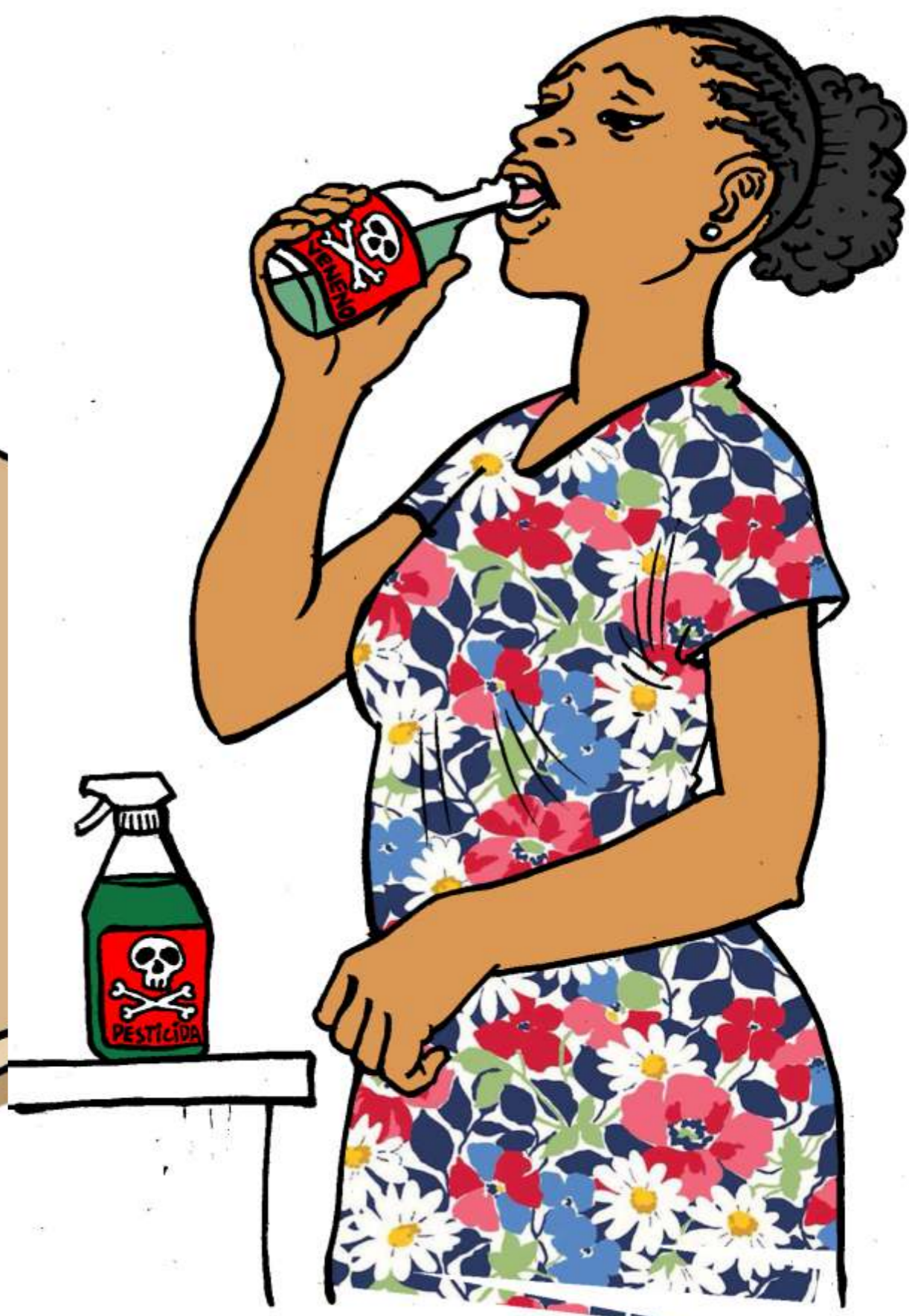
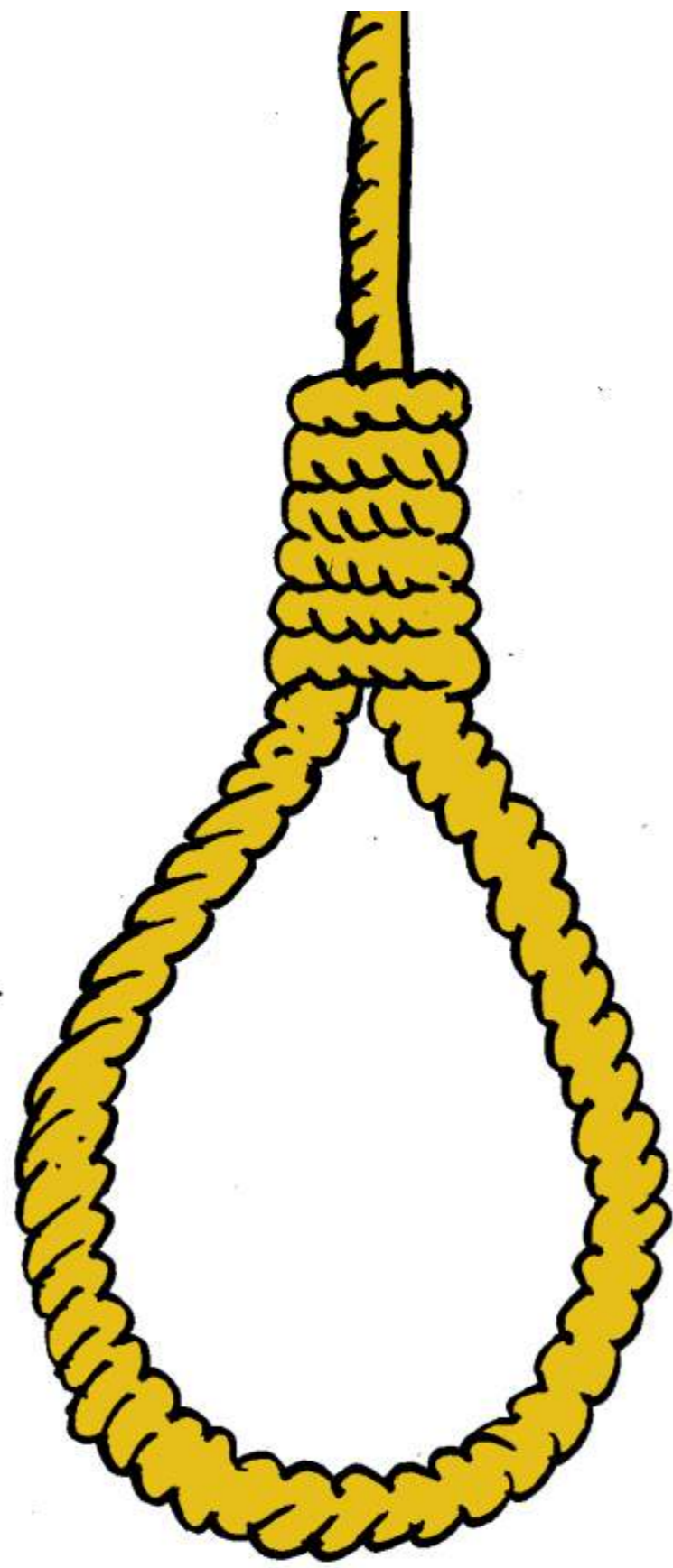


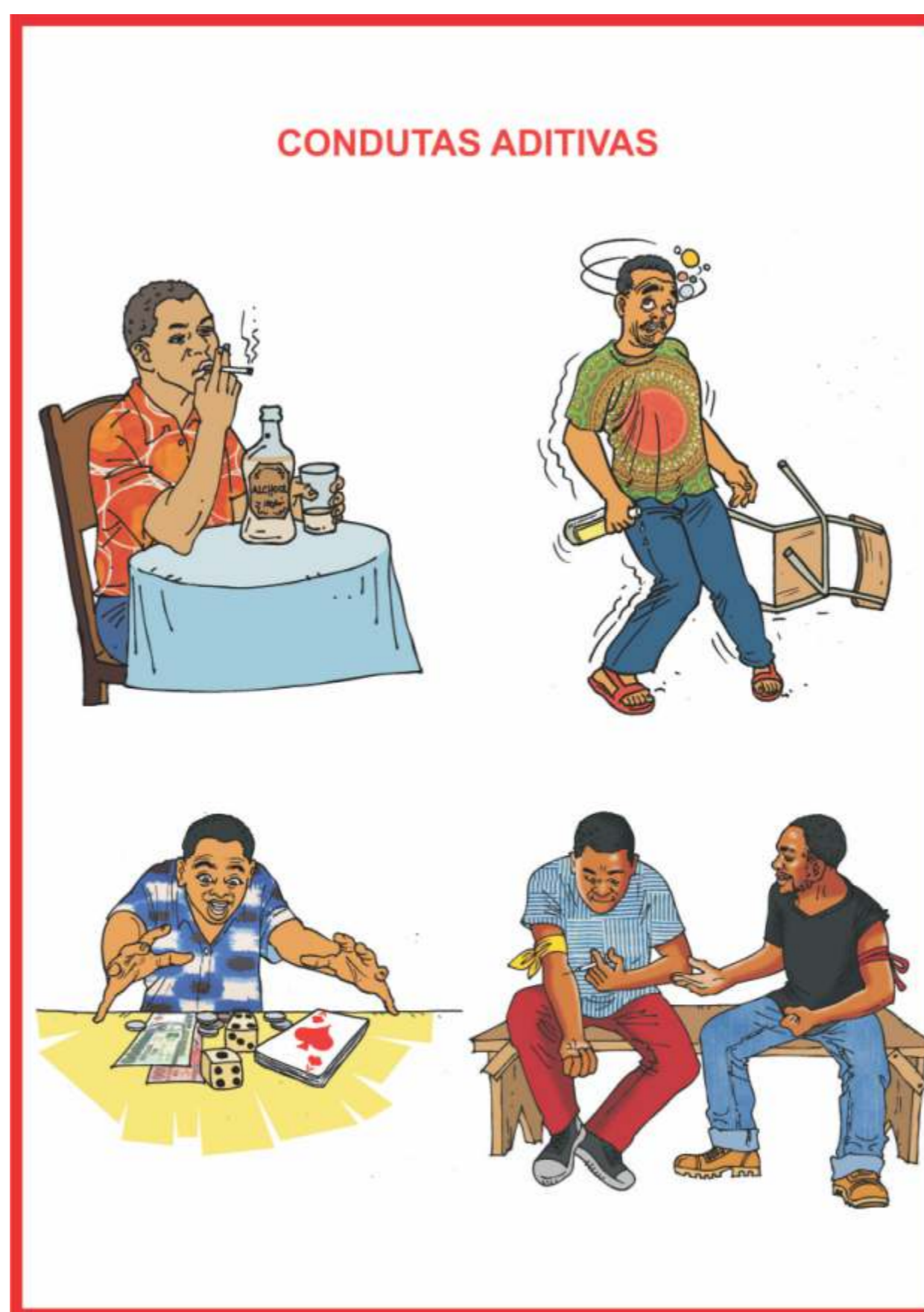
Ideação suicida ou pensamentos suicidas sucedem quando a pessoa coloca a possibilidade de querer acabar com a sua vida, de se matar. Tem pensamentos negativos acerca da sua existência. Exemplo, quando dizem que já não fazem falta nenhuma, melhor era mesmo morrer.

Tentativa de suicídio : mais grave. A pessoa já elaborou ou tentou executar um plano pré-estabelecido para se suicidar. Exemplo : Já tomou veneno, já comprou petróleo, tem uma corda.

Nota : estas pessoas apresentam um grande sofrimento e podem estar Deprimidas. Deve-se valorizar sempre quando alguém tem um discurso de que quer morrer. Muitas vezes as pessoas não morrem quando tentam cometer um suicídio e agravam o seu problema podendo ficara aleijadas para o resto da sua vida.

IDEAÇÃO SUICIDA





A **dependência ou vício** quando a pessoa fica dependente de algum tipo de substância ou comportamento, sendo muito difícil desistir desse comportamento.

Exemplos : consumo de álcool, drogas, cigarros, sexo, jogos, etc

Efeitos de abstinência (química) dá-se quando esse comportamento é interrompido bruscamente, nestes casos podem ocorrer :

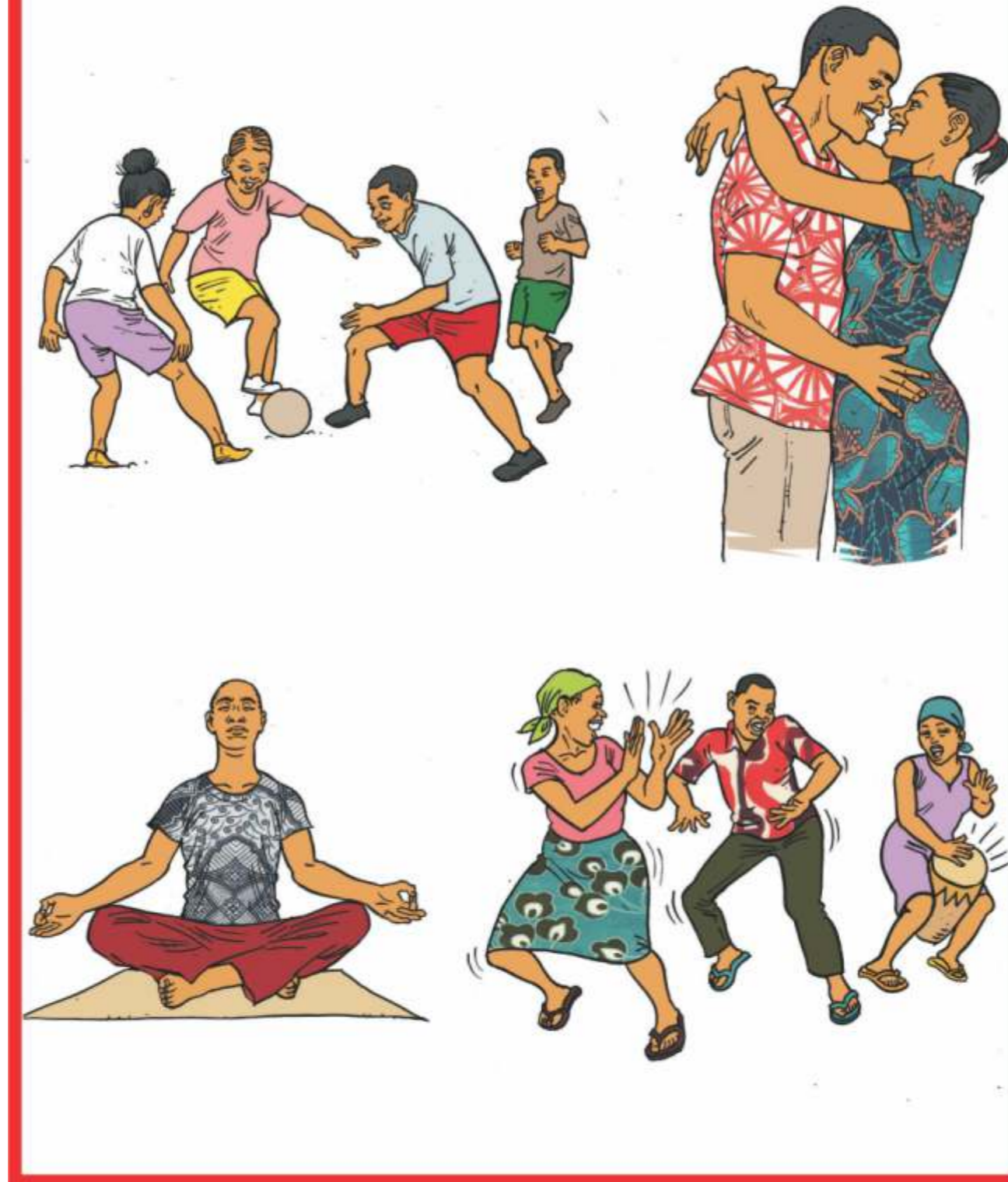
- Vômitos
- Dores no corpo
- Diarréia
- Irritabilidade
- Insônia
- Tremores
- Falta de apetite
- Pânico
- Outros

Nota : Apesar de muitas vezes as pessoas serem mal vistas e interpretadas, elas apresentam um grande sofrimento e precisam de ajuda da família, de um profissional ou mesmo de internamento.

CONDUTAS ADITIVAS



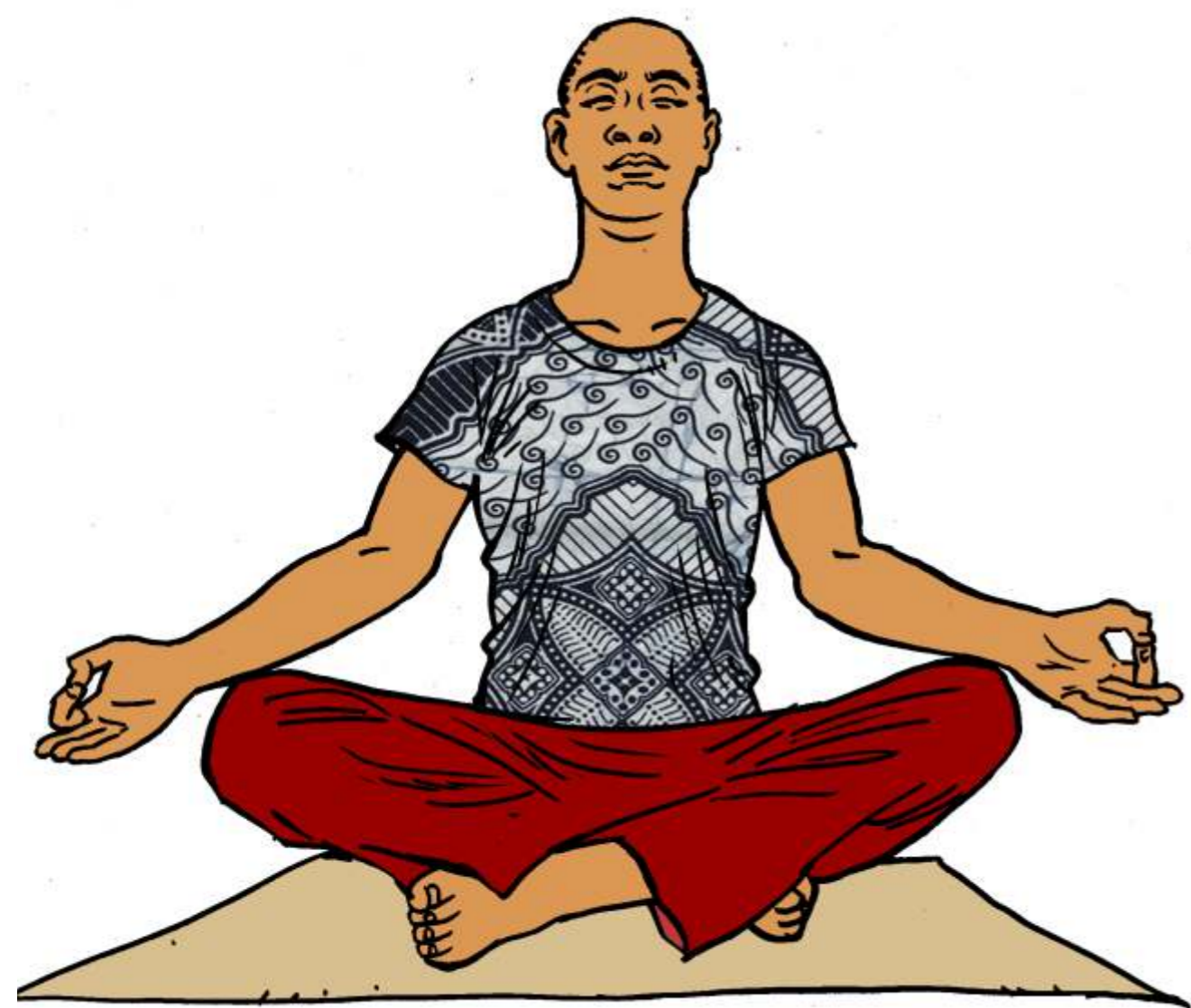
COMO LIDAR COM ESTES PROBLEMAS



Como lidar com estes distúrbios :

- Conversar com o Psicólogo
- Praticar desporto
- Dançar
- Escutar música
- Fazer voluntariado
- Alimentação saudável
- Passear
- Conviver com amigos/familia
- Dormir as horas recomendadas
- Jardinagem ou actividade ao ar livre
- Ter um animal doméstico
- Fazer yoga ou meditação

COMO LIDAR COM ESTES PROBLEMAS



CONVIVER É CUIDAR DA SAÚDE MENTAL



DICAS DE UTILIZAÇÃO

Este álbum seriado é uma ferramenta visual de fácil utilização para apoiar o provedor de saúde encarregado do aconselhamento de Saúde Mental.

O provedor de saúde pode utilizá-lo em sessões educativas sobre a promoção dos serviços da Saúde Mental, sendo pessoas infectadas com HIV ou não. Dirige-se à sensibilização e promoção sobre os serviços disponibilizados pela Saúde mental.

Esta ferramenta nomeia alguns dos problemas relacionados com a Saúde mental portanto é destinada a pacientes que acedem a Unidade Sanitária.

Na sessão de aconselhamento o provedor de saúde deve possuir Conhecimentos e habilidades necessários à adaptação desta ferramenta a pacientes com diferentes referências e formas de comunicar.

Antes de começar a sessão, o provedor de saúde deve avaliar o nível de conhecimento do paciente, apresentar o objectivo da sessão, adaptar as explicações para o entendimento do paciente e tornar a sessão mais Interactiva possível para perceber o que o paciente compreendeu.

É importante utilizar linguagem clara, simples e objectiva e sempre que necessário transmitir a mensagem em língua local.

Este material pode ser utilizado, reproduzido e distribuído livremente sem mudança e sem fins lucrativos.