



GUIA SAÚDE MENTAL  
**Como manter-se  
saudável**

**GUIA**

# Índice

**05 INTRODUÇÃO**

**06 O QUE É A SAÚDE MENTAL?**

**08 COMO SE DEFINE DOENÇA MENTAL?**

**10 FATORES DE RISCO**

**12 DOENÇAS MAIS COMUNS**

- 13 Esquizofrenia
- 14 Perturbações depressivas ou depressões
- 15 Perturbação bipolar
- 16 Perturbação de ansiedade
- 17 Perturbações do comportamento alimentar

18 Perturbação obsessiva-compulsiva

19 Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção

20 Demência

21 Perturbações da personalidade

22 Dependências/Adições

**23 COMO MANTER-SE SAUDÁVEL?**

**27 ALIMENTOS IMPORTANTES PARA O CÉREBRO**







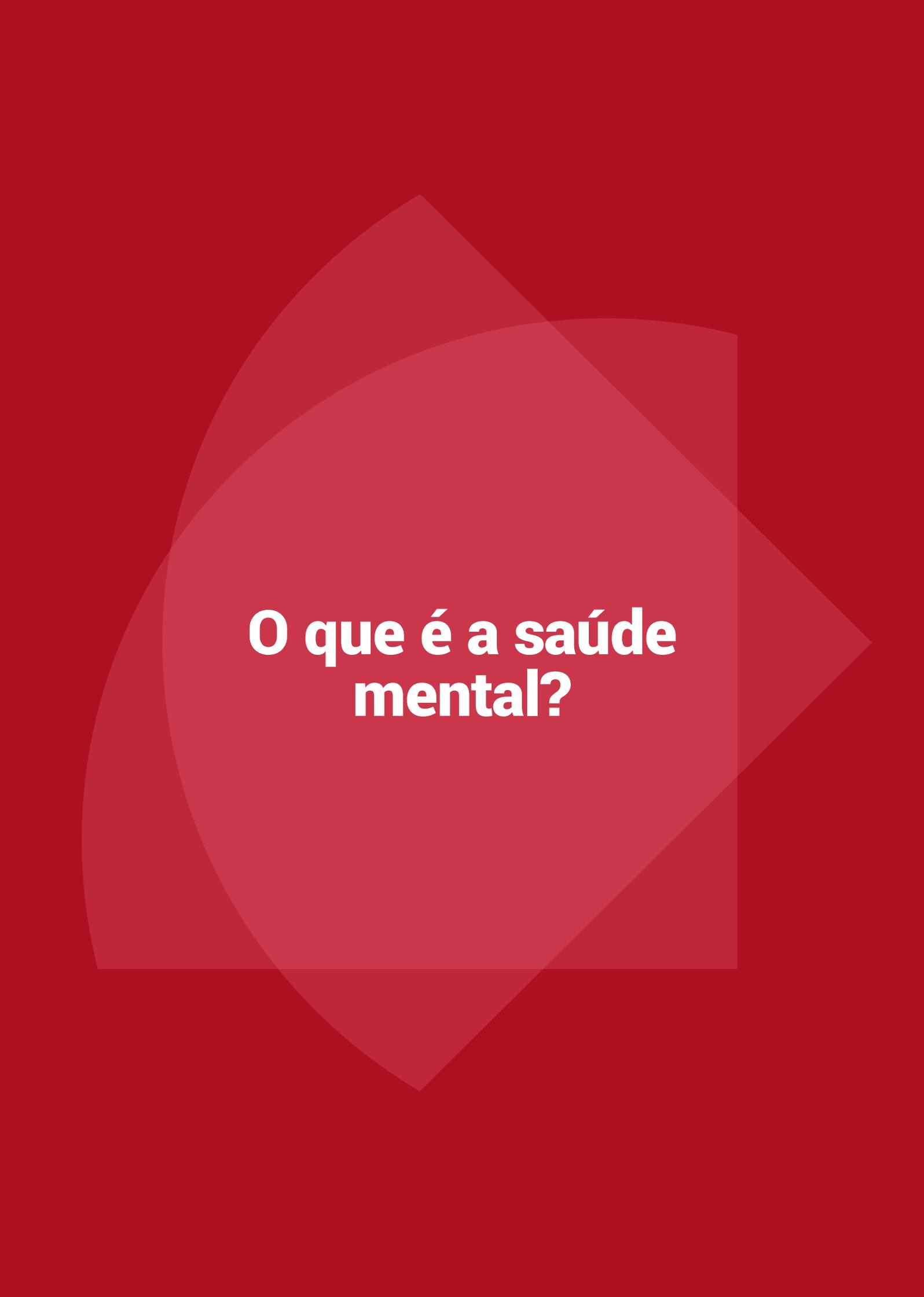
## INTRODUÇÃO

# Guia Saúde Mental: como manter-se saudável

**Nos últimos anos, as perturbações mentais tornaram-se na principal causa de incapacidade e um dos motivos mais frequentes para a morbilidade nas sociedades contemporâneas.**

Na Europa, aproximadamente 165 milhões de pessoas sofrem, anualmente, de uma doença ou perturbação mental. A depressão é a terceira causa de carga global de doença, ocupando mesmo o primeiro lugar nos países desenvolvidos.

Portugal é o segundo país europeu com mais doenças psiquiátricas. Cerca de 22,9% dos portugueses tem uma perturbação mental. Entre as doenças psiquiátricas mais comuns estão as perturbações de ansiedade (16,5%).



**O que é a saúde  
mental?**

## O QUE É A SAÚDE MENTAL?

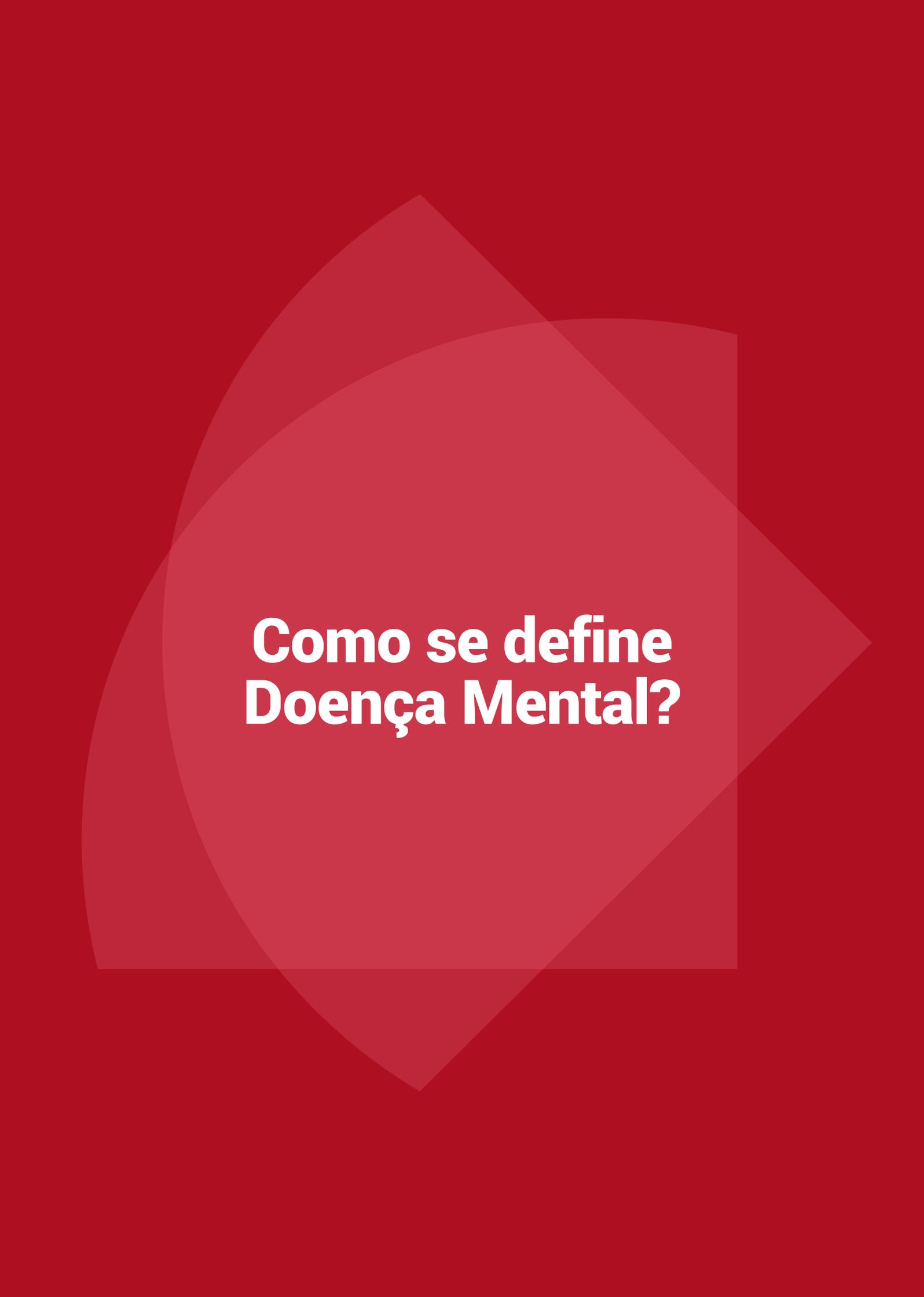
A Organização Mundial da Saúde (OMS) descreve a **saúde mental** como "o estado de bem-estar no qual o indivíduo tem consciência das suas capacidades, pode lidar com o stress habitual do dia a dia, trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para a comunidade em que se insere."

Também segundo a OMS, quando falamos em saúde mental, referimo-nos ao **bem-estar psicológico**, às **funções mentais** e a **comportamentos adequados** que se revelam na capacidade de manter relações, estudar/trabalhar, tomar e assumir decisões e escolhas diárias.

Quem sofre de uma **perturbação psiquiátrica** tem menor capacidade de fazer escolhas e menos funções individuais, o que acaba por também afetar a sua família e as pessoas que lhe são mais próximas.

**A saúde mental envolve o nosso bem-estar psicológico, as funções mentais e comportamentos adequados nas relações, na vida profissional, nas decisões do dia a dia.**



The background is a solid red color. Overlaid on this are several semi-transparent, overlapping geometric shapes in a slightly darker shade of red. These shapes include a large circle on the left, a large triangle pointing to the right on the right, and a large square in the center. The text is centered within the square.

# **Como se define Doença Mental?**

## COMO SE DEFINE DOENÇA MENTAL?

A doença mental (*major* e *minor*) caracteriza-se por **mudanças comportamentais**, que causam sofrimento, incapacidade ou morbidade e que podem estar associadas a transtornos mentais, neurológicos ou à utilização de certas substâncias. Considera-se **perturbação mental** quando essas alterações comportamentais são continuadas ou frequentes e afetam o funcionamento da vida da pessoa.

Além das mudanças de comportamento, é possível haver **mudanças no pensamento e nas emoções**, com uma perda da liberdade de agir e uma degradação da qualidade da vida diária, atingindo negativamente as esferas pessoais, familiares, profissionais e sociais do indivíduo.

Na origem destas perturbações, podem estar causas genéticas, biológicas, psicológicas, sociais e/ou ambientais. Isso significa que as **doenças mentais** podem afetar indivíduos de todas as idades, géneros, estatutos sociais, raças/etnias, credos/religiões, orientações sexuais, entre outros.

As doenças mentais podem surgir em qualquer idade, apesar de 75% delas se manifestarem nos princípios da idade adulta. Entre elas, contam-se as **perturbações mais leves** - as doenças mentais *minor* -, como as depressões *minor* ou as perturbações de ansiedade; e as **perturbações mais graves** - as doenças mentais *major* - que podem exigir tratamento hospitalar, como é o caso da esquizofrenia, da perturbação bipolar, da depressão *major* e das formas graves de ansiedade.

As doenças mentais *minor* são perturbações mais leves, as doenças mentais *major* são perturbações mais graves.





# **Fatores de risco**

## FATORES DE RISCO

Cada doença mental tem causas próprias e, por isso, fatores de risco distintos. Porém, há alguns aspetos que podemos, de um modo geral, considerar que potenciam ou tornam mais provável o **desenvolvimento de uma perturbação do foro psiquiátrico**.

### FATOR GENÉTICO/HEREDITÁRIO

O fator genético e hereditário é um dos aspetos a considerar, havendo maior probabilidade de alguém com doença mental na família vir também sofrer de uma perturbação mental.

### FATOR AMBIENTAL

Outro fator que é muitas vezes apontado como origem para estas doenças é o fator ambiental, que pode estar associado a vivências ou experiências muito stressantes ou mesmo traumáticas, por exemplo.

### PERSONALIDADE

Os traços de personalidade e as alterações nos neurotransmissores também podem ter um papel importante no surgimento destas patologias.

### CONSUMO DE ÁLCOOL/DROGAS

Finalmente, resta mencionar um fator de risco importante que se prende com o consumo excessivo de álcool e drogas. Embora este comportamento também possa decorrer de uma doença mental pré-existente, ele também pode contribuir para o desenvolvimento de uma perturbação do foro mental.





# **Doenças mais comuns**

## ESQUIZOFRENIA

A esquizofrenia é uma **doença mental grave** que atinge aproximadamente 20 milhões de pessoas a nível mundial.

Ainda que haja vários tipos de esquizofrenia, os seus sintomas mais comuns são os chamados "**sintomas psicóticos**", nomeadamente:

1. Alucinações;
2. Delírios;
3. Défices cognitivos;
4. Dessubstancialização da personalidade.

## SINTOMAS E TRATAMENTO

As primeiras manifestações desta doença costumam surgir na adolescência ou no princípio da idade adulta. Há várias causas possíveis para esta **perturbação**, tais como fatores genéticos, ambientais e/ou uso de drogas e de substâncias ilícitas.

O tratamento indicado para esta patologia tem por base **medicação antipsicótica**, entre outras **terapias** que ajudam a atenuar os sintomas da doença, de modo a que o indivíduo tenha menos crises e consiga ter uma vida o mais próxima do normal possível.

Estes sintomas são, normalmente, responsáveis pela dificuldade de integração social do indivíduo.



## PERTURBAÇÕES DEPRESSIVAS OU DEPRESSÕES

Atualmente, **a depressão é a principal causa de incapacidade** e atinge aproximadamente 20% da população portuguesa.

### SINTOMAS

A depressão tem como principais sintomas.



Para ser considerada depressão, estas manifestações devem durar há, pelo menos, duas semanas.

### FATORES DE RISCO E TRATAMENTO

Os principais fatores de risco para esta perturbação podem ser alterações em neurotransmissores, fatores genéticos e/ou ambientais e traços de personalidade. A **terapêutica** deve começar o mais precocemente possível e, geralmente, **combinar um tratamento com antidepressivos e com psicoterapia**.

## PERTURBAÇÃO BIPOLAR

A **doença maniaco-depressiva** atinge aproximadamente 60 milhões de pessoas a nível mundial. A sua principal característica são as mudanças de humor acentuadas. Ora os doentes se sentem muito felizes e enérgicos; ora se sentem deprimidos e sem energia.

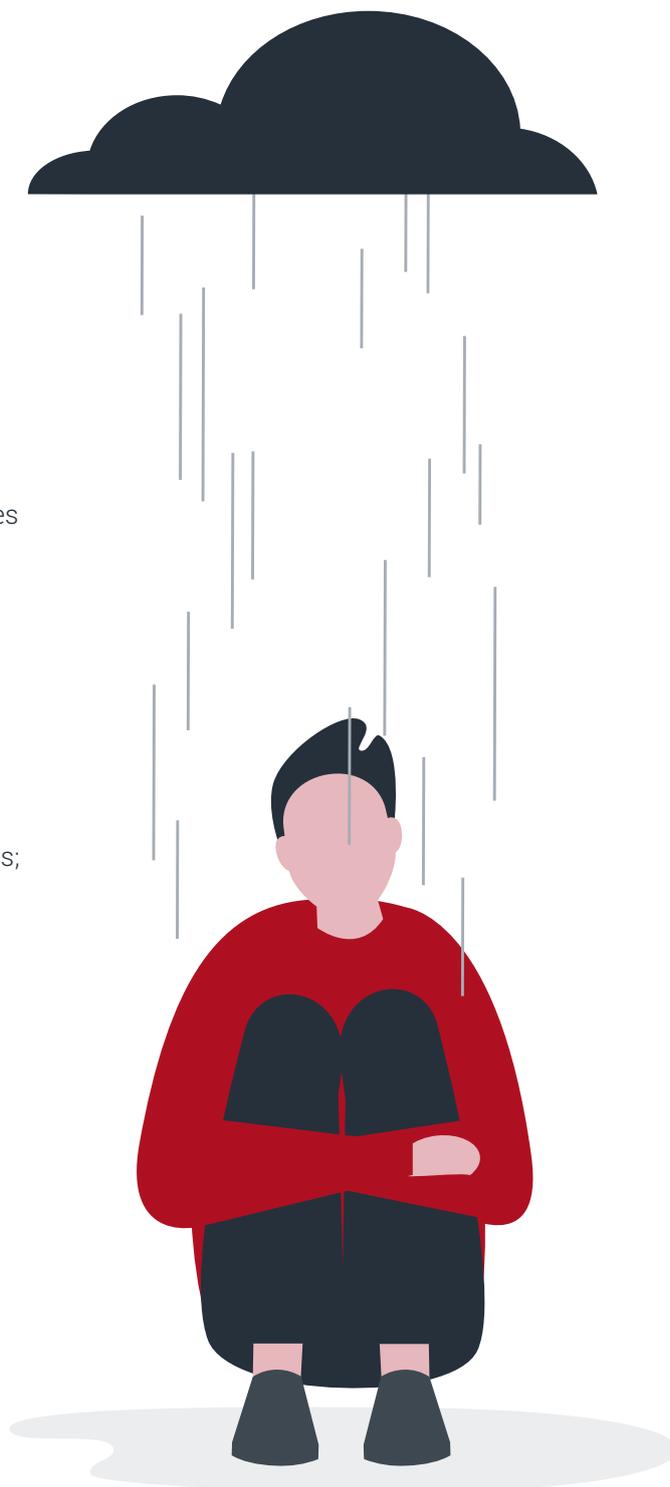
### SINTOMAS

Nos **períodos mais enérgicos**, os seus sintomas mais recorrentes são:

1. Energia excessiva;
2. Euforia;
3. Insónia
4. Falta de controlo sob os impulsos;
5. Conduta sexual inadequada;
6. Abuso de drogas
7. Comportamentos paranóicos.

Já nos **períodos depressivos**, os sintomas mais frequentes são:

8. Tristeza;
9. Alterações no sono;
10. Perda ou aumento do apetite e do peso;
11. Irritabilidade ou agitação;
12. Dificuldades de concentração e em tomar decisões;
13. Fadiga ou perda de energia;
14. Sentimentos de culpa e impotência;
15. Pensamentos suicidas.



## CAUSAS E TRATAMENTO

Habitualmente, **esta perturbação surge na adolescência ou no início da vida adulta**. Na sua origem, podem estar fatores ambientais, como stress extremo, distúrbios de sono e/ou consumo de drogas e álcool.

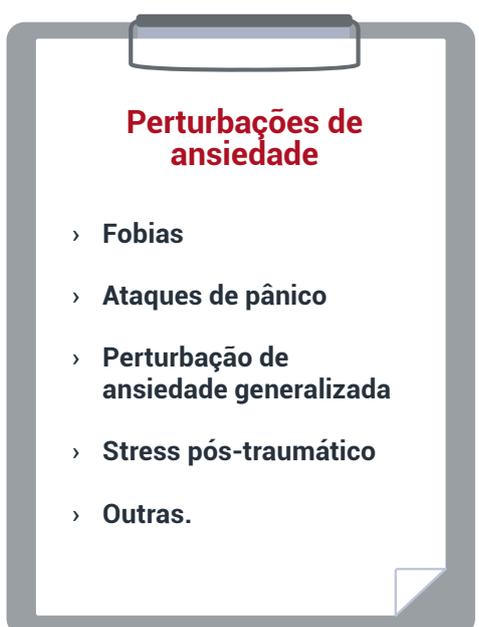
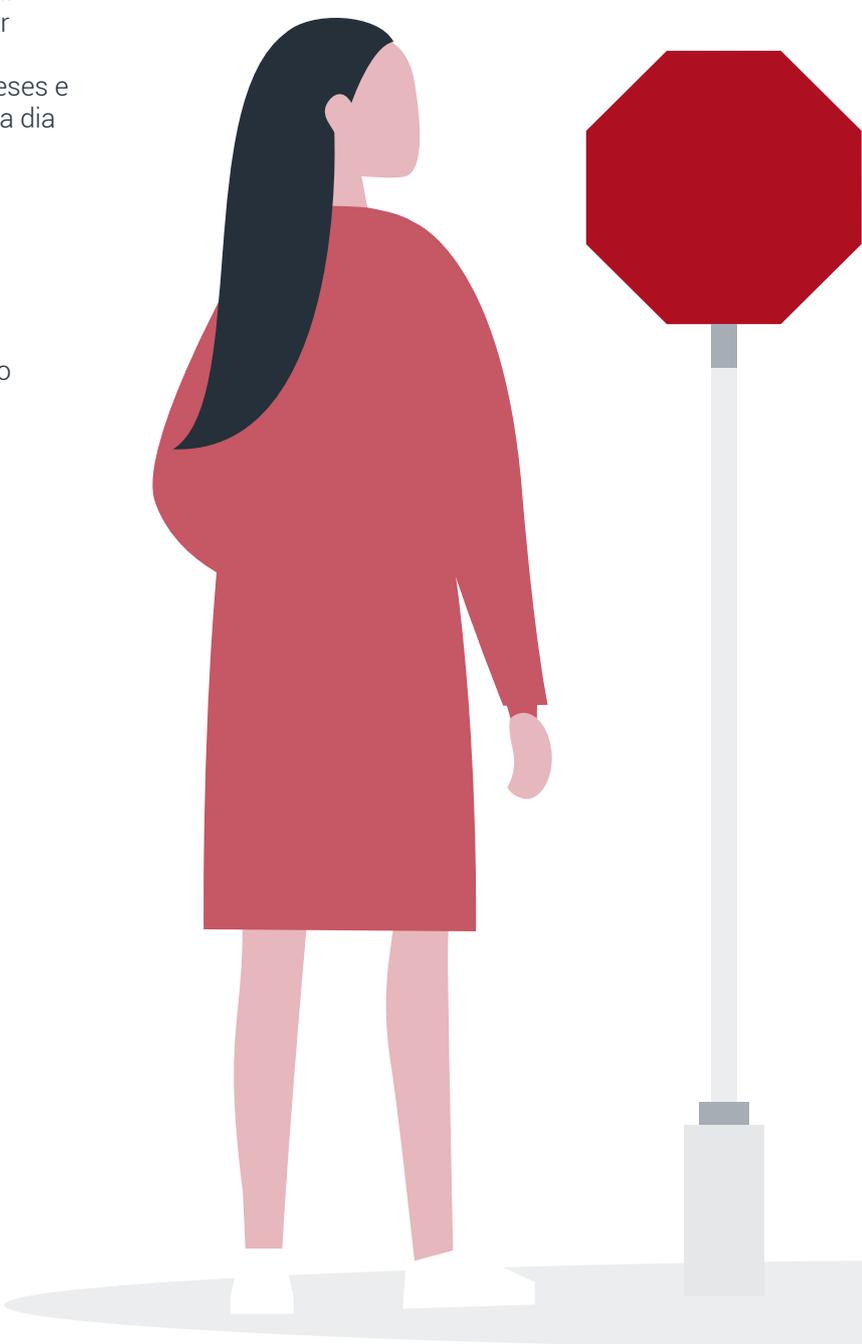
Apesar do diagnóstico desta doença não ser sempre fácil, o seu tratamento é relativamente eficaz, tendo como base **medicação e psicoterapia**.

## PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE

A **ansiedade** é uma resposta normal às mais diversas situações quotidianas. Porém, se ela se manifestar de forma exagerada e prolongada, pode constituir uma perturbação mais grave. Para isso, deve haver lugar a um medo e a uma ansiedade desproporcional à circunstância, com duração de pelo menos seis meses e com uma interferência claramente negativa no dia a dia do indivíduo.

### TIPOLOGIAS MAIS COMUNS

Há várias perturbações de ansiedade. Todas são frequentes e caracterizam-se por um sentimento de ansiedade exacerbado, que tende a prolongar-se no tempo:



#### Perturbações de ansiedade

- › Fobias
- › Ataques de pânico
- › Perturbação de ansiedade generalizada
- › Stress pós-traumático
- › Outras.

## PERTURBAÇÕES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Os distúrbios alimentares, como a **anorexia** ou a **bulimia nervosa**, afetam o modo como as pessoas se alimentam e os seus pensamentos e emoções relacionados com a comida e com o peso.

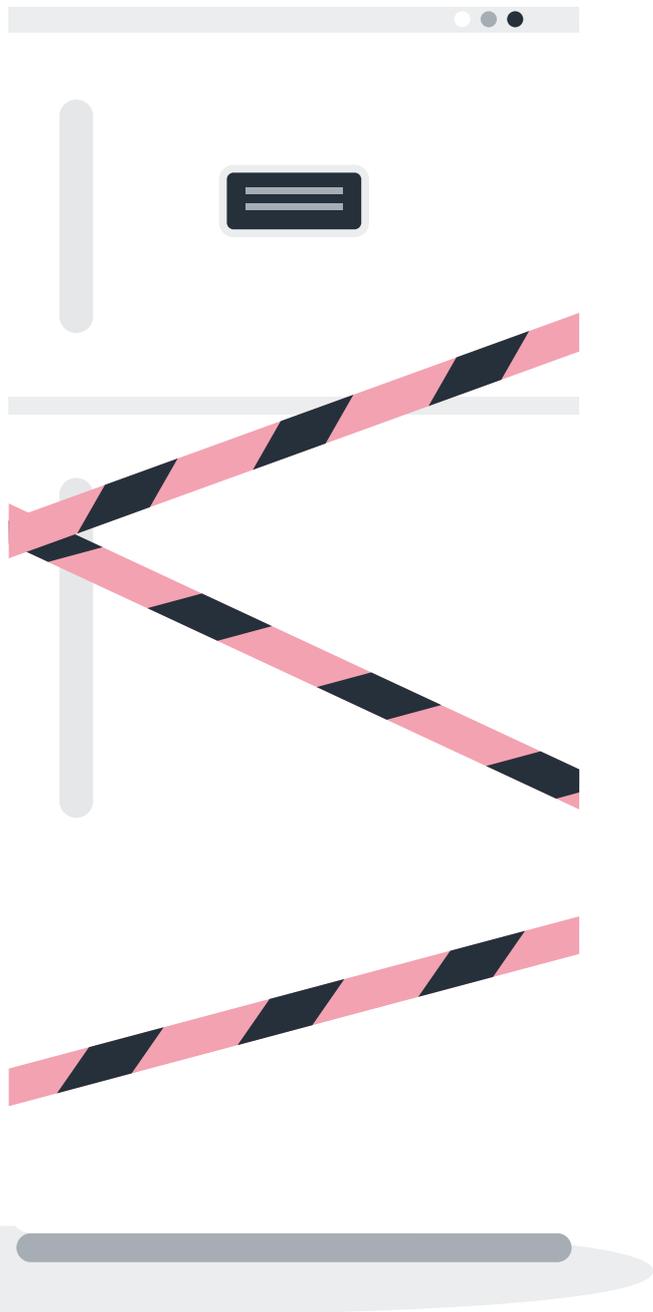
Normalmente, quem tem estas perturbações sente um grande medo de engordar, mesmo que tenha um peso abaixo do recomendado.

### CAUSAS E TRATAMENTO

Os **distúrbios alimentares** estão, muitas vezes, associados a outros problemas como ansiedade, pânico, perturbação obsessivo-compulsiva e abuso de álcool e drogas. A hereditariedade também pode constituir um fator de risco.

O tratamento dos sintomas físicos e psicológicos destes distúrbios é essencial, já que estas perturbações podem ter consequências graves como **desnutrição** e mesmo aumentar o risco de **morte súbita**.

O modo como as pessoas se alimentam e os seus pensamentos e emoções relacionados com a comida e peso, são afetados pelos distúrbios alimentares.



## PERTURBAÇÃO OBSESSIVA-COMPULSIVA

Esta é uma doença mental grave que se caracteriza pelas **obsessões** e pelas **compulsões**. As obsessões podem manifestar-se em pensamentos, impulsos ou imagens, causando ansiedade.

Como consequência de uma obsessão, o doente tende a adquirir uma compulsão ou ritual que não é mais do que um **comportamento repetitivo**.

### OBSESSÕES E COMPULSÕES MAIS COMUNS

Algumas das **obsessões mais frequentes** estão associadas ao receio de contrair uma doença (sobretudo contagiosa), esquecer-se de algo importante ou ter/provocar um acidente.

Por outro lado, as **compulsões mais recorrentes** estão relacionadas com ações como limpar, repetir ideias ou comportamentos, conferir várias vezes a mesma informação, ordenar e organizar.

### DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Naturalmente que estes comportamentos existem um pouco em todos de nós. Logo, só se diagnostica uma **perturbação obsessiva-compulsiva** quando as obsessões e/ou as compulsões afetam negativamente as rotinas diárias da pessoa, fazendo por exemplo com que o indivíduo despenda mais de uma hora por dia com elas.

Geralmente, o tratamento para esta perturbação passa por **medicação** e **Terapia Cognitivo Comportamental**.



## PERTURBAÇÃO DE HIPERATIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO

Esta **perturbação** é particularmente comum nas crianças, embora também se possa manifestar na idade adulta. Os seus principais sintomas são: hiperatividade, desatenção e impulsividade.

### SINTOMAS

Quem sofre deste problema tem dificuldade em estar atento e em ouvir; em cumprir tarefas até ao fim; em concentrar-se e em estar quieto ou parado; e em esperar. Assim, é frequente estas pessoas:

1. Pederem objetos;
2. Distraírem-se;
3. Interromperem muito os outros;
4. Evitarem tarefas mais intelectuais e que impliquem um esforço mental continuado.

Normalmente, esta perturbação começa a manifestar-se entre os 3 e os 6 anos de idade, sendo a hiperatividade e a impulsividade os sintomas que mais se destacam na infância. Mais tarde, estas manifestações costumam dar lugar à desatenção e à falta de concentração.

### TRATAMENTO

O tratamento deste problema pode combinar várias terapêuticas, como **medicação, orientações aos pais e professores** que acompanham a criança/jovem, **psicoterapia** e **neuroterapia**.



## DEMÊNCIA

A **síndrome demencial** pode apresentar vários sintomas, que refletem sempre um declínio progressivo das funções nervosas superiores. Uma das formas mais frequentes de demência é a **doença de Alzheimer**.

### SINTOMAS

Alguns dos sintomas mais comuns são:

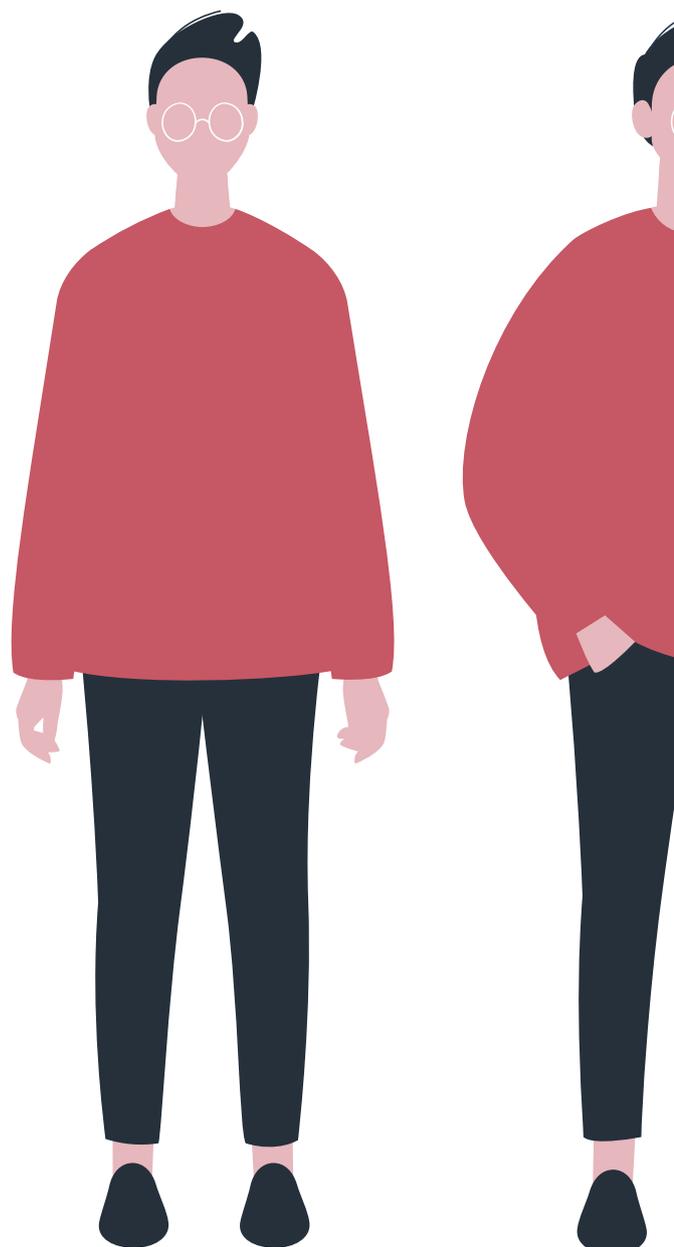
1. Perda de memória;
2. Diminuição da agilidade mental e das funções executivas;
3. Dificuldades de expressão;
4. Problemas de compreensão e de julgamento.

Além destas manifestações, os indivíduos com demência podem ainda:

1. Ficar apáticos e desinteressados pelo mundo que os rodeia;
2. Ter alucinações, imaginar coisas, entre outras reações possíveis;
3. Muito frequente é também a perda de autonomia para tarefas básicas como comer, lavar-se e vestir-se.

### TRATAMENTO

- › O tratamento depende da origem e do estado da doença. Há **medicação** que pode atrasar a progressão da patologia e melhorar a qualidade de vida do paciente.
- › Em alguns casos, sobretudo em fases mais iniciais da doença, o **treino cognitivo** também pode ser benéfico.



## PERTURBAÇÕES DE PERSONALIDADE

Designa-se **personalidade** a maneira de pensar, de sentir e de agir de um indivíduo. A personalidade pode ser influenciada pelo meio ambiente e/ou pelas experiências de vida e herança genética do indivíduo.

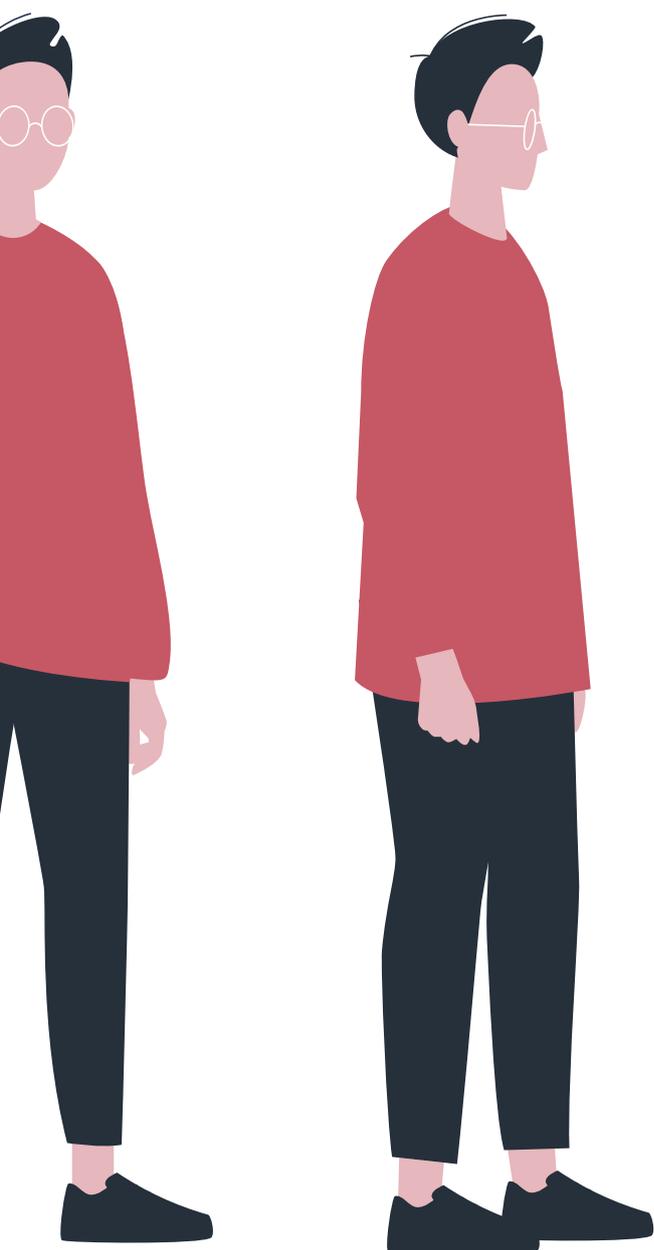
Há casos onde a personalidade pode impedir a normal progressão da vida do indivíduo, afetando o sucesso da sua vida pessoal, amorosa, familiar, profissional e social.

### TIPOLOGIAS PRINCIPAIS

Há 3 grandes **grupos de perturbações da personalidade**:

<b>GRUPO 1</b>	Perturbações da personalidade paranóide, esquizóide e esquizotípica que se caracterizam por <b>comportamentos excêntricos</b> .
<b>GRUPO 2</b>	Perturbações da personalidade antissocial, borderline, histriónica e narcisista que se caracterizam por <b>comportamentos demasiado dramáticos e emotivos</b> .
<b>GRUPO 3</b>	Perturbações da personalidade evitativa, dependente e obsessivo-compulsiva que se caracterizam por <b>comportamentos reveladores de muita ansiedade e medo</b> .

De um modo geral, estes transtornos de personalidade surgem na adolescência ou no começo da idade adulta.



## DEPENDÊNCIAS/ADIÇÕES

As dependências ou adições caracterizam-se pelo **uso compulsivo de certas substâncias**, como álcool, drogas ou tabaco. Apesar de nocivas para a saúde, os dependentes sentem uma grande dificuldade em deixar de utilizar essas substâncias.

Muitas vezes, essa dependência física manifesta-se em sintomas de abstinência.

### ALCOOLISMO

No caso do álcool, ele é mesmo considerado uma **droga psicotrópica** com efeitos depressores no sistema nervoso central, podendo alterar o comportamento de quem o consome, assim como provocar dependência.

Importa lembrar que um **consumo excessivo de álcool** pode estar associado ao aparecimento de doenças cardiovasculares ou oncológicas, por exemplo.

Considera-se que se está perante uma situação de alcoolismo quando há uma necessidade incontrolável de beber álcool, cada vez em maiores quantidades, e síndrome de abstinência, quando o desejo de consumir não é satisfeito.

A **síndrome de abstinência** pode traduzir-se em reações como: inquietação, nervosismo, ansiedade, câibras musculares, tremores, náuseas, vômitos, irritabilidade, confusão mental, desorientação, delírios e alucinações.

## OUTRAS DROGAS

O uso de drogas e as perturbações mentais têm, normalmente, uma relação bastante estreita. Isto é, muitas vezes, **o uso de drogas desencadeia perturbações mentais**, assim como as perturbações mentais pré-existentes podem desencadear os comportamentos aditivos.

Fatores genéticos, stress, ansiedade, depressão e traumas podem ser determinantes para o desenvolvimento de **dependências** e de **adições** dos mais variados tipos de drogas.





# **Como manter-se saudável**

## COMO MANTER-SE SAUDÁVEL

Não há saúde sem **saúde mental**. Para se ter saúde mental, é fundamental atingir um estado de bem-estar, em que a pessoa se sinta realizada e capaz de encarar os desafios do cotidiano.

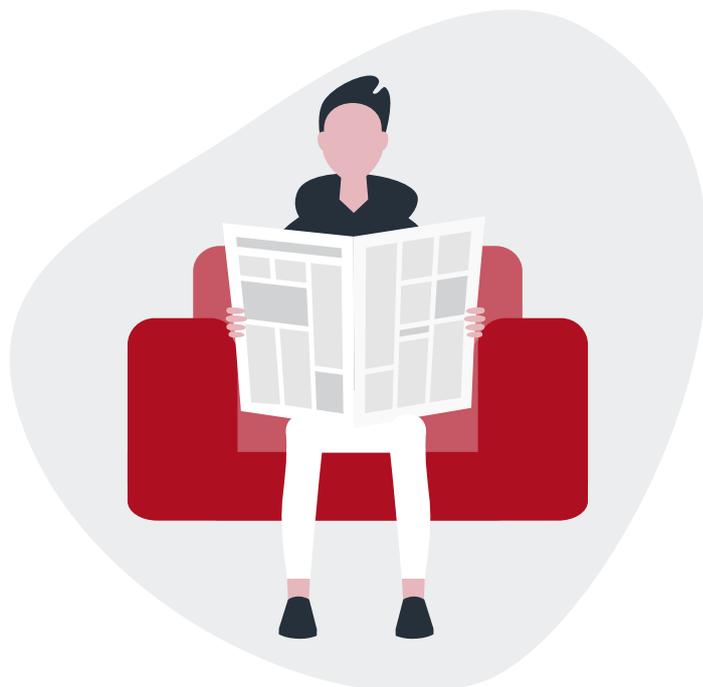
Para alcançar esse bem-estar, é necessário possuir um **estado físico, social e mental positivo**. A pessoa deve, ainda, sentir-se satisfeita e otimista e ter auto-estima e um propósito de vida.

Há também **8 princípios que podem ajudar a ter um estilo de vida mais saudável** e um maior equilíbrio entre corpo e mente.

### 1. AUTOAJUDA

Paralelamente ao **acompanhamento médico** que possa ser necessário, é importante conhecermos e colocarmos em prática técnicas de autoajuda, que nos ajudem a lidar melhor com as nossas emoções e sentimentos e também nos auxiliem no processo de interação com os outros.

A leitura, assim como a escrita, são bons exemplos desta metodologia.

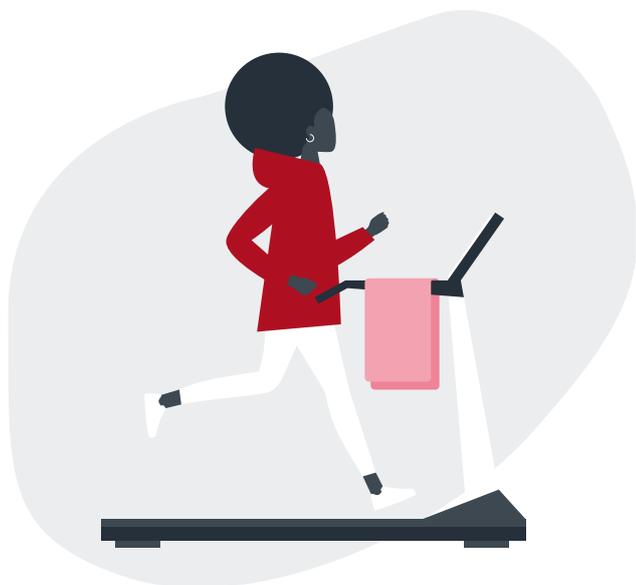


### 2. EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico pode englobar diferentes tipos de atividade, como caminhar, nadar, dançar ou fazer jardinagem.

O que é certo, é que está comprovado que a **atividade física regular** é mesmo capaz de melhorar a agilidade mental, a energia, o humor e a autoestima, ao mesmo tempo que reduz o stress e a ansiedade e previne as doenças mentais.

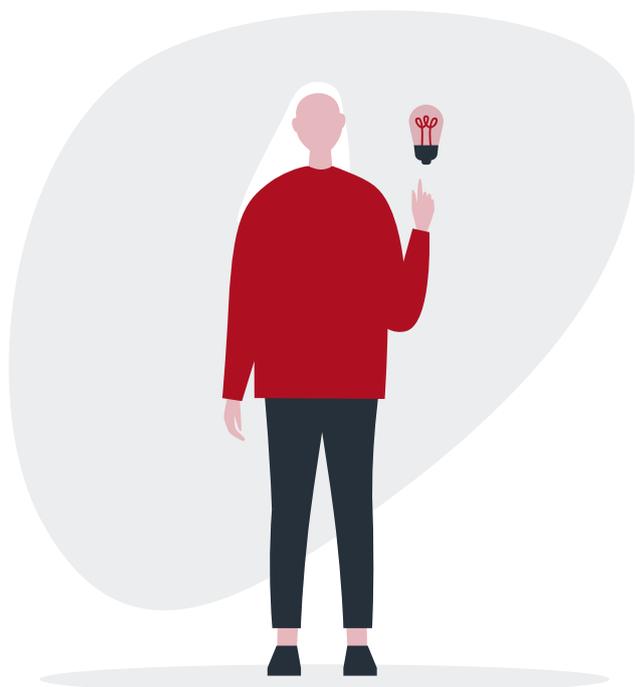
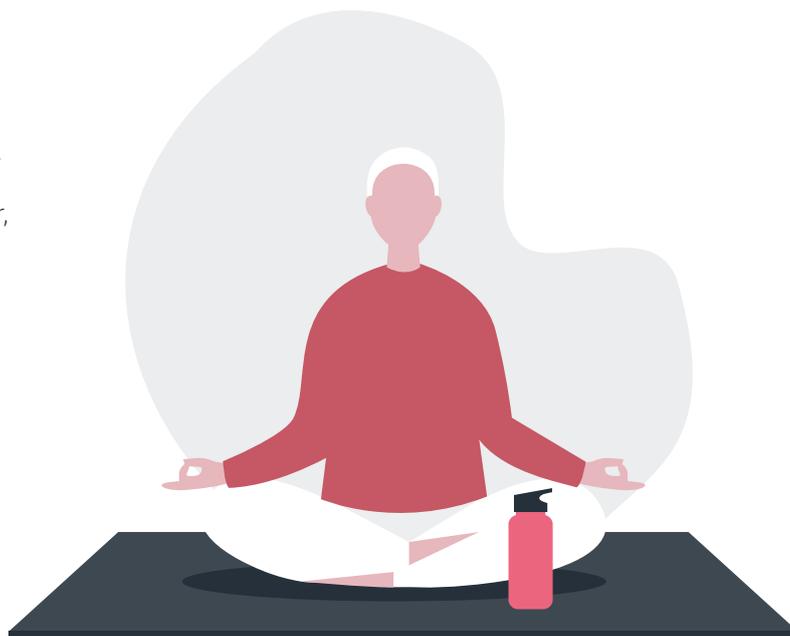
A prática frequente de exercício físico é mesmo capaz de diminuir o risco de depressão e de demência.



### 3. MEDITAÇÃO

Há diversos tipos de meditação, como o **Yoga** e o **Mindfulness**. Estes são recursos cada vez mais procurados e utilizados como forma de autoajuda.

O objetivo da meditação é proporcionar bem-estar, satisfação, controlo das emoções e otimismo, diminuindo os níveis de stress e de ansiedade.



### 4. MEMÓRIA

**Conservar a memória** é um dos grandes desafios, principalmente a partir de determinada idade. Porém, há comportamentos que podem ajudar a isso mesmo, nomeadamente:

1. Exercitar o cérebro: mantendo-o estimulado com novas atividades e desafios;
2. Dormir bem: respeitar as horas de descanso recomendadas e ter um sono reparador é fundamental para conservar a saúde cerebral;
3. Comer de forma saudável e equilibrada;
4. Manter-se ativo e útil socialmente;
5. Fazer jogos que trabalhem a memória;
6. Evitar e combater ao máximo o stress.



## 5. RELAXAMENTO

Os exercícios de relaxamento são mais uma forma de autoajuda que pode contribuir para **combater problemas** como a ansiedade, o stress, as dores, as insónias, entre outros. As técnicas de respiração profunda são exemplos deste tipo de exercícios.

## 6. SEXUALIDADE

O sexo é uma função natural do nosso corpo e, por isso, à semelhança de outras funções, contribui para o **bem-estar geral do nosso corpo e organismo**. Assim, todo o tipo de problemas sexuais deve ser exposto e tratado clinicamente, de modo a evitar que eles possam estar na origem de outras perturbações, como a ansiedade ou o stress.

## 7. SONO

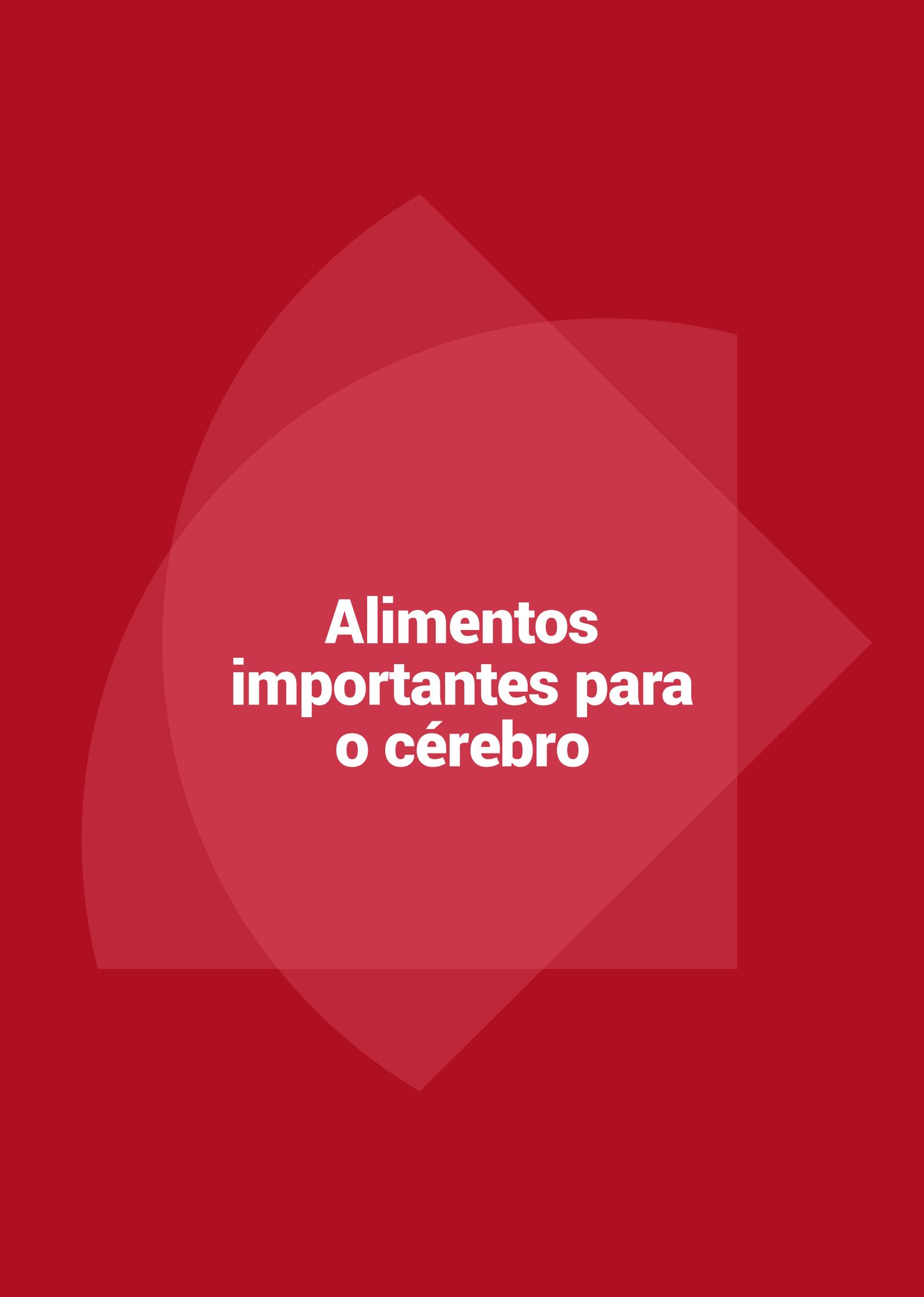
Uma boa noite de sono pode melhorar o bem-estar mental e combater a ansiedade e o stress. O sono tem um **papel relevante no funcionamento do organismo**, pelo que o padrão de sono de cada indivíduo deve ser respeitado. É expectável que, depois de dormirmos, fiquemos mais alerta, mais felizes e mais funcionais.

## 8. ALIMENTAÇÃO

A alimentação influencia de forma significativa o nosso bem-estar físico. Os nutrientes que obtemos através da alimentação podem interferir na nossa **saúde neurológica e emocional**, especialmente na depressão.

Para um bom funcionamento cerebral e intelectual e para a saúde mental são necessários aminoácidos, gorduras, vitaminas e minerais.





**Alimentos  
importantes para  
o cérebro**

## ALIMENTOS IMPORTANTES PARA O CÉREBRO

Os estudos realizados sobre esta matéria têm evidenciado os benefícios para o cérebro de um **consumo mais regular e abundante de produtos de origem vegetal**, ou seja, da prática de uma alimentação mais próxima dos princípios da dieta mediterrânica.

Eis alguns alimentos importantes para o cérebro:

<b>FRUTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fonte de glícidos, vitaminas, minerais e fibra alimentar.</li> <li>› São particularmente benéficos os citrinos, o melão, as uvas, a maçã, a romã, o figo, a ameixa, o pêsego, a melancia, a pêra e as cerejas.</li> </ul>
<b>PRODUTOS HORTÍCOLAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fontes de vitaminas, minerais e fibra alimentar.</li> <li>› São de destacar o alho, a cebola, o tomate, o pimento, o pepino, entre muitos outros.</li> </ul>
<b>TUBÉRCULOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fontes de hidratos de carbono, são bons exemplos a batata, a batata-doce, o inhame ou a mandioca.</li> </ul>
<b>LEGUMINOSAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fontes de fibra, hidratos de carbono de absorção lenta, cálcio, ferro, zinco, ácido fólico e vitaminas do complexo B.</li> <li>› Podem ser uma ótima alternativa à carne.</li> </ul>
<b>PÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fonte de fibras, vitaminas e minerais.</li> <li>› Deve preferir-se o pão mais escuro, pois é mais rico nestes nutrientes e em hidratos de carbono e proteínas.</li> </ul>





<b>AZEITE VIRGEM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fonte de lípidos, ácidos gordos essenciais e vitaminas lipossolúveis.</li> <li>› Esta deve ser uma das gorduras mais utilizadas na alimentação.</li> </ul>
<b>LACTICÍNIOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fontes de proteína de elevado valor biológico, cálcio, fósforo e vitaminas A, B2 e D</li> <li>› Este é um dos grupos de alimentos que deve fazer parte da nossa dieta diária;</li> </ul>
<b>PEIXE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fonte de micronutrientes como a vitamina D, iodo e zinco e de ácidos gordos polinsaturados da série ômega 3.</li> <li>› O peixe é capaz de melhorar a função cognitiva.</li> </ul>
<b>OVOS E AVES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fontes de nutrientes como proteínas, lípidos, glícidos, vitaminas e minerais.</li> <li>› Estes são alimentos que devem integrar a dieta diária, ainda que de forma moderada.</li> </ul>
<b>OLEAGINOSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fontes de vitamina E, fibras, fitoquímicos, cobre, magnésio, as amêndoas, avelãs, pinhões, pistachos, nozes, castanhas, sementes de sésamo e de linhaça.</li> <li>› São alimentos benéficos para todo o organismo, embora devam ser consumidos com moderação.</li> </ul>
<b>CEREAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fontes de glícidos complexos, vitaminas, minerais e fibra alimentar, devem privilegiar-se os cereais pouco refinados e integrais (trigo, milho, centeio, cevada, aveia,...);</li> </ul>
<b>ARROZ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fonte de fibras alimentares, vitaminas do complexo B, vitamina E e minerais como fósforo, zinco, potássio e magnésio, gordura insaturada e proteínas.</li> <li>› Deve privilegiar-se o arroz integral</li> </ul>

# Cuide da sua saúde mental!



# GUIA

# Fontes

(Consultadas a 09/09)

**Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa, 2013**

Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental. 1º Relatório.

**Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**

Perturbação Mental em Números

**World Health Organization, 2004**

Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice

**World Health Organization, 2013**

Investing in Mental Health: Evidence for Action

**Organização Mundial de Saúde, 2001, p. 53**

Relatório Mundial da Saúde, Saúde Mental: nova conceção, nova esperança

**American Psychiatric Association, 2015**

What Is Mental Illness?

**Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**

Termos em Saúde/Perturbação Mental

**Direção-Geral da Saúde, 2012**

Programa Nacional para a Saúde Mental

**Organização Mundial da Saúde, 2016**

Mental disorders, fact sheet

**Saúde Mental**

Saúde Mental

**American Psychiatric Association, 2004**

Practice guidelines for the treatment of patients with schizophrenia

**Esquizofrenia 24x7. Janssen, 2015**

Sobre a esquizofrenia

**Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**

Esquizofrenia

**Portal da Saúde. Serviço Nacional de Saúde, 2006**

Depressão

**American Psychiatric Association, 2010**

Practice Guideline For The Treatment of Patients With Major Depressive Disorder

**National Institute of Mental Health, 2013**

Depression

**Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**

Perturbações depressivas ou depressões

**Organização Mundial da Saúde, 2016**

Mental disorders

**Mental Health America**

Bipolar Disorder

**Mental Health America**

Transtorno Bipolar: Lo Que Usted Necesita Saber

**American Psychiatric Association, 2015**

What Are Bipolar Disorders?

**Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**

Perturbação Bipolar

**American Psychiatric Association, 2015**

What Are Anxiety Disorders?

**Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**  
Perturbações de ansiedade

**American Psychiatric Association, 2015**  
What Are Eating Disorders?

**Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**  
Perturbações do comportamento alimentar

**American Psychiatric Association, 2007**  
Practice guideline for the treatment of patients with obsessive-compulsive disorder

**American Psychiatric Association, 2015**  
What Is Obsessive-Compulsive Disorder?

**National Institute of Mental Health, 2016**  
Obsessive-Compulsive Disorder

**Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**  
Perturbação obsessiva-compulsiva

**American Psychiatric Association, 2015**  
What Is ADHD?

**National Institute of Mental Health, 2016**  
Attention Deficit Hyperactivity Disorder

**Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**  
Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção

**NSH Choices Information. Department of Health (UK), 2015**  
About dementia

**National Institute of Neurological Disorders and Stroke, 2015**  
NINDS Dementia Information Page

**Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**  
Demência

**American Psychiatric Association, 2016**  
What Are Personality Disorders?

**Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**  
Perturbações de personalidade

**American Psychiatric Association, 2015**  
What Is Addiction?

**BALSA, C. et al.**  
O Consumo de Bebidas Alcoólicas em Portugal. Prevalências e Padrões de Consumo, 2001-2007. IDT, 2011

**MELLO, M. L. M. de et al.**  
Álcool e Problemas ligados ao álcool em Portugal. DGS, 2001

**Portal da Saúde. Serviço Nacional de Saúde, 2015**  
Dependência alcoólica

**Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências, Serviço Nacional de Saúde**  
Álcool

**National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health, Department of Health & Human Services (US). 2014**  
Addiction and Health

**National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health, Department of Health & Human Services (US). 2010**  
Why do drug use disorders often co-occur with other mental illnesses?

**Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**  
Dependências/Adições

## FICHA TÉCNICA

**Editora**

Vânia Dias

**Autora**

Teresa Santos

**Revisão**

Ana Torre

**Design**

Rita Valejo

**Medicare  
Sede social**

Rua do Centro de Convenções S8,  
Mazuika Office Plaza Torre A, 8º D  
Talatona, Luanda  
Apoio ao cliente: (+244) 944 007 610  
Email: [geral@medicare.ao](mailto:geral@medicare.ao)  
Site: [medicare.ao/mais-saude/](http://medicare.ao/mais-saude/)

**Edição**

Adclick  
Setembro de 2020

PARA MAIS INFORMAÇÕES

**(+244) 944 007 610**

[geral@medicare.ao](mailto:geral@medicare.ao)

**medicare.ao**