



Saúde Mental Positiva

Carlos Sequeira

Doutor em Ciências de Enfermagem – ICBAS-UP

Prof. Coordenador – Escola Superior de Enfermagem do Porto

Coordenador do grupo de Investigação NurID: Innovation & Development in Nursing – CINTESIS - FMUP

Presidente da Sociedade Portuguesa de Enfermagem de saúde mental

Diretor da Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental

carlossequeira@esenf.pt



Cómo citar este documento:

Sequeira, C. & Lluch, M.T. (2016). **Saúde Mental Positiva**. Conferência apresentada na celebração do dia da Saúde Mental do Escola Superior de saúde de Viseu . Viseu (Portugal)., celebrada el 8 de Outubro de 2015. Barcelona: Diposit Digital de la Universitat de Barcelona, Colecció OMADO. Disponible en: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/2>



12%
DAS DOENÇAS EM
TODO O MUNDO SÃO
DO FORO MENTAL¹



165 MILHÕES
DE PESSOAS NA EUROPA
SÃO AFETADAS POR UMA DOENÇA
MENTAL ANUALMENTE²

APENAS
1/4 RECEBE
TRATAMENTO²

só
10% TÊM TRATAMENTO
CONSIDERADO ADEQUADO²



AS **PERTURBAÇÕES PSIQUIÁTRICAS** E OS PROBLEMAS
DE SAÚDE MENTAL TORNARAM-SE NOS ÚLTIMOS ANOS NA
PRINCIPAL CAUSA DE INCAPACIDADE E NUMA DAS PRINCIPAIS
CAUSAS DE MORBILIDADE NAS SOCIEDADES³.



Fonte:

http://www.janssen.pt/projeto_integra



IMPACTO EXTREMAMENTE
DEBILITANTE **EM TERMOS DE**
QUALIDADE DE VIDA¹

INCAPACIDADE A LONGO PRAZO
E DEPENDÊNCIA PSICOSSOCIAL



DESAFIO DE
DIMENSÃO GLOBAL



DESAFIO
ECONÓMICO

- CUSTOS HUMANOS E FINANCEIROS
- 3 A 4% DO PIB EUROPEU (ESTIMATIVA OMS)⁵

CARGA GLOBAL DAS DOENÇAS EM PORTUGAL⁶

Fonte:

http://www.janssen.pt/projeto_integra

14%
DOENÇAS CÉREBRO-
CARDIOVASCULARES



12% PERTURBAÇÕES
MENTAIS E DO
COMPORTAMENTO

10% DOENÇAS
ONCOLÓGICAS

**PORTUGAL É O PAÍS EUROPEU COM MAIOR
PREVALÊNCIA DAS DOENÇAS DO FORO MENTAL.¹**



MAIS DE 1/5
DA POPULAÇÃO
SOFRE DE ALGUM TIPO
DE PERTURBAÇÃO
PSIQUIÁTRICA (23%)⁶

AS PERTURBAÇÕES PSIQUIÁTRICAS MAIS PREVALENTES SÃO⁷:

16,5%



ANSIEDADE

7,9%



PERTURBAÇÃO
DO HUMOR

3,5%



PERTURBAÇÕES
DE IMPULSIVIDADE

1,6%



PERTURBAÇÕES PELO
ABUSO DE SUBSTÂNCIA

**NO ENTANTO, A PERCENTAGEM DE PESSOAS COM PERTURBAÇÃO MENTAL
QUE RECEBERAM TRATAMENTO ESTÃO ABAIXO DO EXPECTÁVEL⁷:**

18,2%

NOS CASOS
LIGEIOS

35,1%

NOS CASOS
MODERADOS

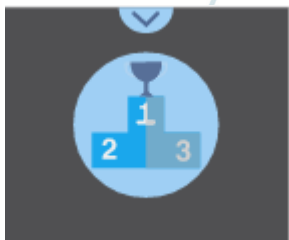
66,4%

NOS CASOS
GRAVES

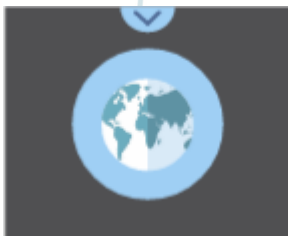
SEGUNDO O PLANO DE AÇÃO PARA A SAÚDE MENTAL 2013-2020
DA OMS¹⁰, PORTUGAL TAL COMO OUTROS PAÍSES TERÁ 4 DESAFIOS
IMPORTANTES NA ÁREA DA SAÚDE MENTAL ATÉ 2020:

Fonte:

http://www.janssen.pt/projeto_integra



Fortalecer a **liderança** e promover a **gestão eficaz** na área da saúde mental



Prestar **serviços integrados** capazes de dar resposta às **necessidades das pessoas** e que estejam inseridos na comunidade



Implementar **estratégias de prevenção e de promoção** na área de saúde mental



Reforçar os **sistemas de informação, investigação**





De saúde mental
toda a gente
percebe...

Será?

Níveis de Literacia Baixos

- Dificuldades na identificação dos **principais sinais e sintomas das perturbações** mentais; - reconhecimento tardio e uma procura de ajuda inadequada;
- Défice de conhecimento e utilização de **estratégias de autoajuda**;
- Défice de conhecimentos sobre a **primeira ajuda em saúde mental** – como ajudar um amigo com um problema de saúde mental.

Identificação

Primeira Ajuda

Encaminhamento

Apoio

DOENÇAS MENTAIS

O que **NÃO** dizer

Mas tu pareces ótimo!

Há pessoas bem
pior do que tu

Controla-te!

É só para chamar a atenção

Não sejas preguiçoso!

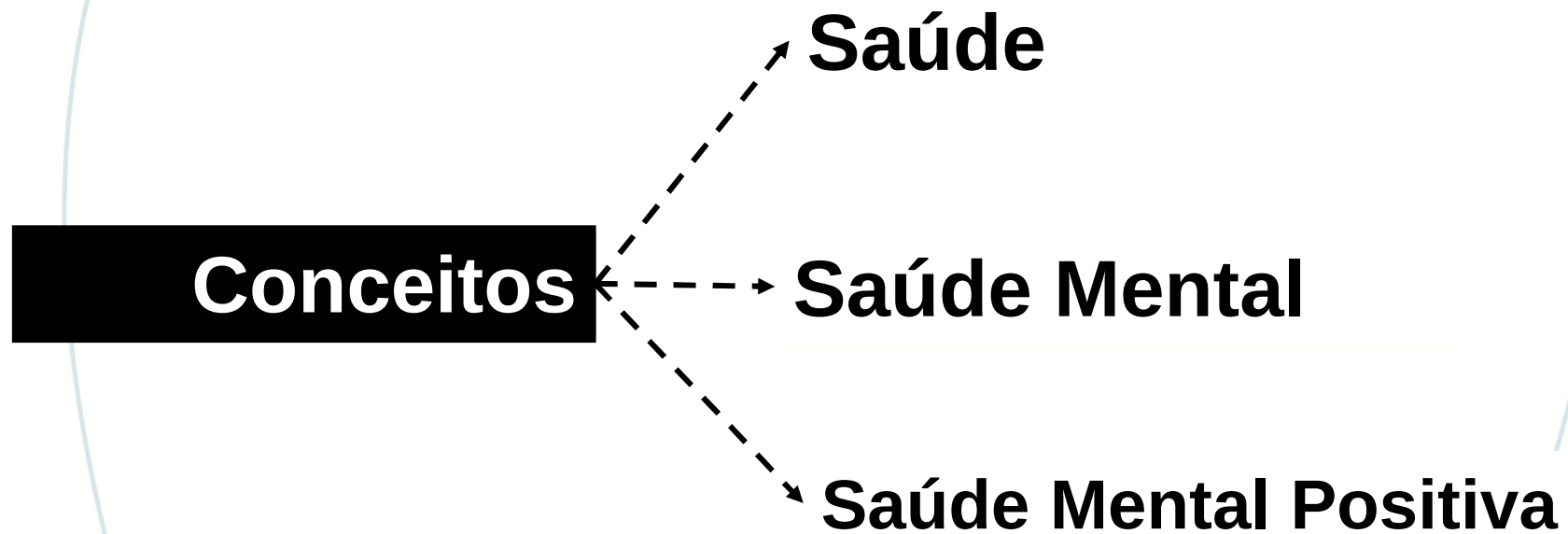
É maluco!

Isso está
tudo na tua
cabeça!

**Arranja mas é um
emprego!**

O preconceito mata. As doenças mentais são frequentes e levam a grande sofrimento... Ajude, não seja um obstáculo.

Conceitos



Indivíduo /Contexto – interação social -

O QUE É SAÚDE MENTAL?

A OMS define saúde mental como “Um estado de **bem-estar** no qual o indivíduo **realiza as suas capacidades**, pode fazer face ao stress normal da vida, **trabalha de forma produtiva** e **contribui para a comunidade** em que se insere”



Outras definições:

Saúde mental – **bem estar psicológico** ou **ausência de problemas** de saúde mental

Contínuo que vai desde a boa (positiva) saúde mental até à doença mental. Ao longo do ciclo vital e em função de várias circunstâncias, cada pessoa, poderá alterar o seu posicionamento neste continuum.

Boa saúde mental – significa ter um bom funcionamento **cognitivo**, ser capaz de controlar as **emoções**, interagir **socialmente** de forma adequada,...



(Edvard Munch, 1893)

- “I believe **mental health** is a state of awareness about your mental state - to a level where you are capable of not only knowing that you need help when you need it, but also capable of reaching out for it.

If this state is maintained I believe a person is **mentally healthy.**”

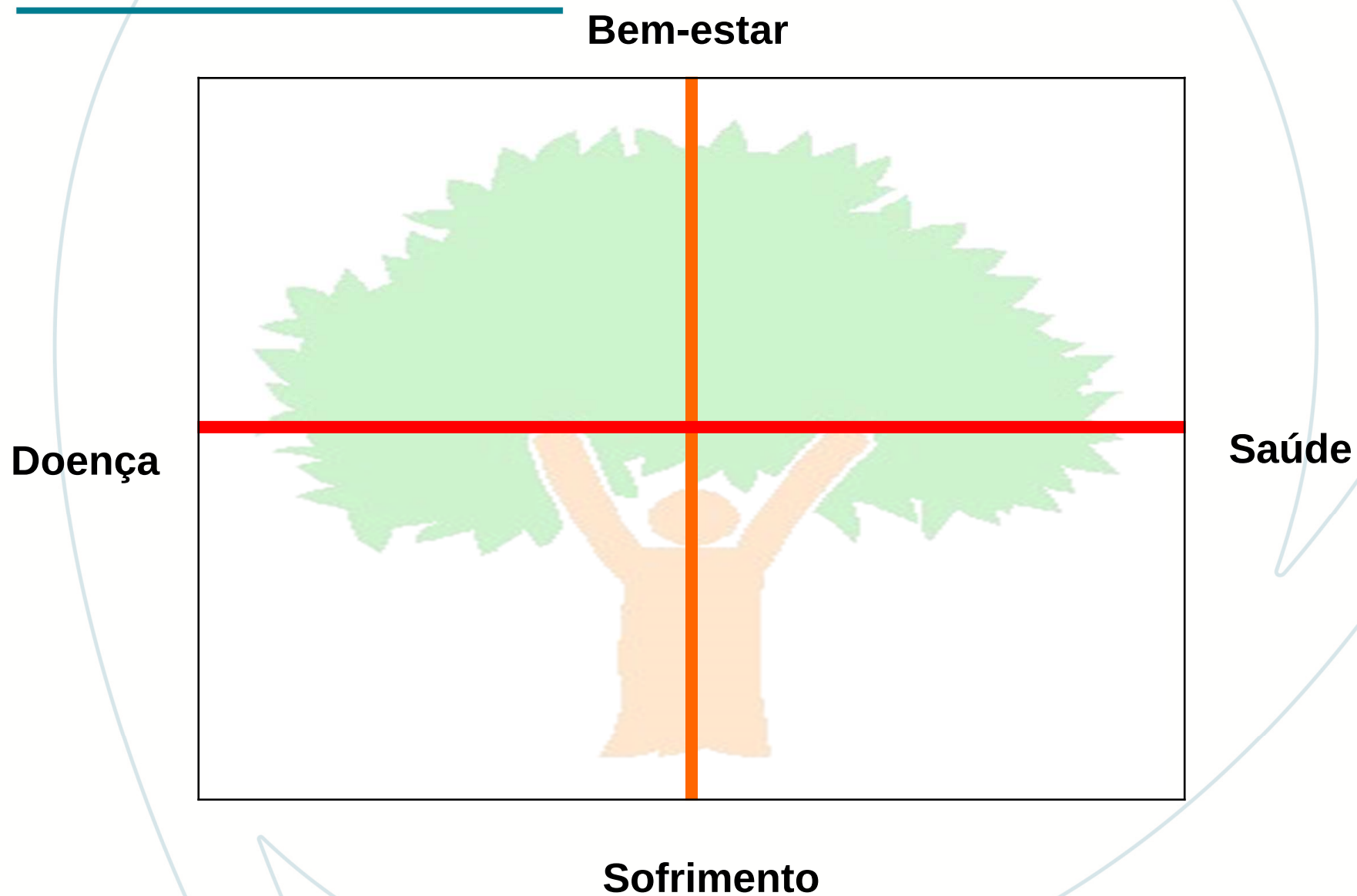
Um cidadão com Distúrbio Bipolar, 2009

Aproveitar ao máximo o teu potencial;

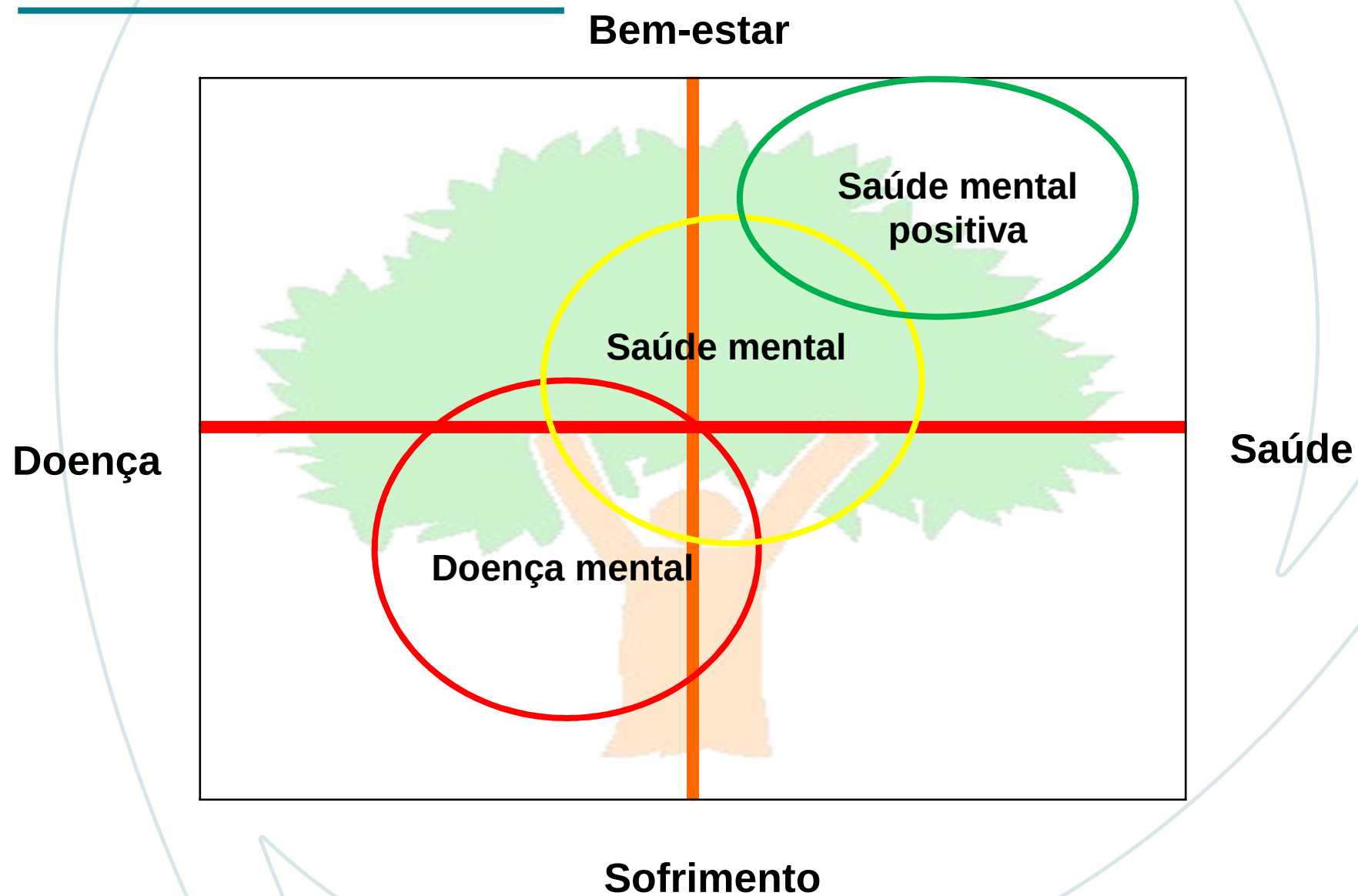
Lidar bem com a vida no dia a dia;

Desempenhar bem o teu papel na escola, na relação com a família e os teus amigos.

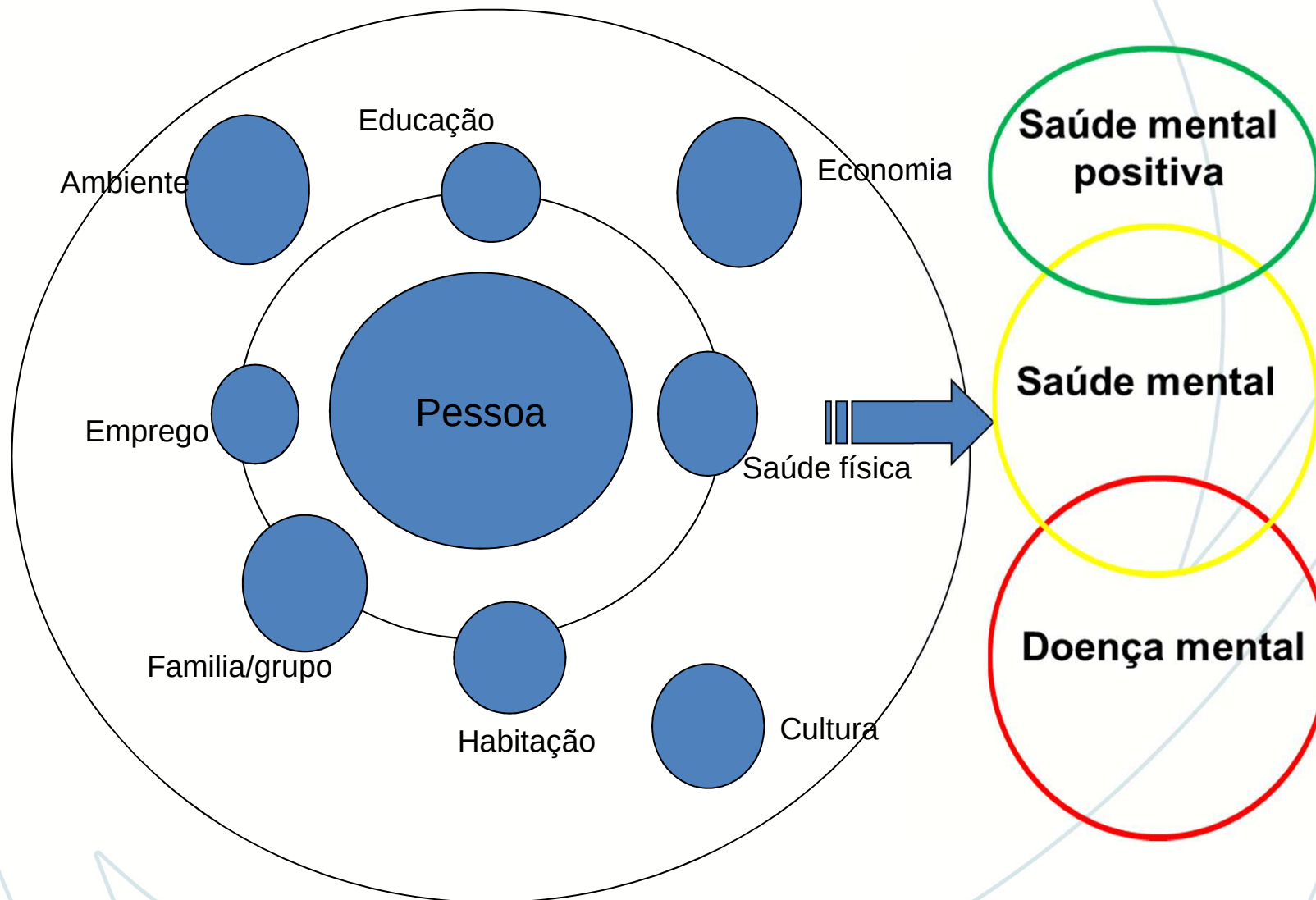
Uma visão da saúde mental,...



Uma visão da saúde mental,...



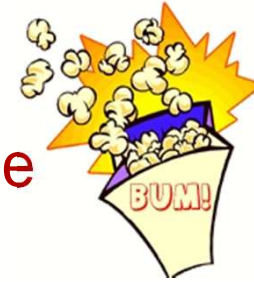
Saúde (mental)



Uma visão da saúde mental,...



1) Intensidade



2) Duração



3) Impacto na vida,...



Saúde mental (Em síntese)



1. Não se sentir doente;
2. **Ausência de doença mental;**
3. Uma **capacidade de resistência** e/ou de rápida recuperação;
4. Comportamento – “**estilos de vida saudáveis**”;
5. **Energia e vitalidade;**
6. **Relacionamento social;**
7. Capacidade – **ser capaz de fazer “coisas”;**
8. **Bem-estar psicossocial.**

Blaxter (1990)

Porquê *Saúde Mental Positiva*?

Início do século XX- Higiene Mental.

“A saúde é mais que a ausência de transtorno mental”

1947- **Saúde Mental**: inclui a saúde e a doença mental

1948- **OMS**- “Saúde: o nível máximo de bem-estar físico, psicológico e social”.

1958 - **Maria Jahoda publica o primeiro documento com o conceito “Saúde Mental Positiva”.**

“Current concepts of positive mental health”

1958 a 1998- Muito poucas referências. Negligência de conceitos relacionados: Bem-estar e Qualidade de Vida.

Final do séc. XX e inícios do séc. XXI – “Explosão” da terminologia positiva

PSICOLOGIA POSITIVA

PSICOLOGIA POSITIVA: viver uma vida plena
inclui:

SATISFAÇÃO → Viver com alegria,
felicidade e prazer = ter emoções
positivas.

ENVOLVIMENTO → Viver o melhor de si.
Usar as próprias forças e virtudes de
caráter.

SENTIDO → Encontrar um sentido na
vida.

RELACIONAMENTOS → Ter
relacionamentos saudáveis, com vínculo e
apoio mútuo.

Âmbito da SM+

Manter
Fortalecer
Maximizar
Incrementar

O nível
de
Bem-estar
Mental

+ SM - Resiliência

Saúde Mental Positiva

Organização Mundial de Saúde (OMS, 2001):

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

- **Pode desenvolver suas próprias habilidades**
- **Pode lidar com os agentes stressores normais da vida**
- **Pode trabalhar de forma produtiva e com satisfação**
- **É capaz de fazer contribuições para a comunidade**

SM+ é ter capacidade para:

- **Disfrutar da vida**
- **Lidar favoravelmente com eventos de vida**
- **Sentir-se bem emocionalmente**
- **Ter valores éticos**
- **Estar conectado socialmente e manter o respeito pela cultura, pela equidade, pela justiça social e pela dignidade pessoal.**

UNIVERSIDAD DE BARCELONA
División de Ciencias de la Salud
Facultad de Psicología
Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento

Programa de Doctorado: Evaluación en Ciencias del Comportamiento:
Metodología y Aplicaciones
(Bienio 1989-1991)

**CONSTRUCCION DE UNA ESCALA PARA EVALUAR
LA SALUD MENTAL POSITIVA**

Tesis doctoral presentada por:
M^a Teresa Lluch Canut



Sequeira, Carlos; Carvalho, José C. 2009. **Tradução para a População Portuguesa do Questionário de Saúde Mental Positiva (QSM+)**. In *Qualidade de Vida em Análise*, ed. Sequeira, C., Carvalho, J.C., Ribeiro, I., Martins, T. & Rodrigues, T., 303 - 314. . Porto: ESEP.

Saúde e Qualidade de Vida em análise

Porto - 2009

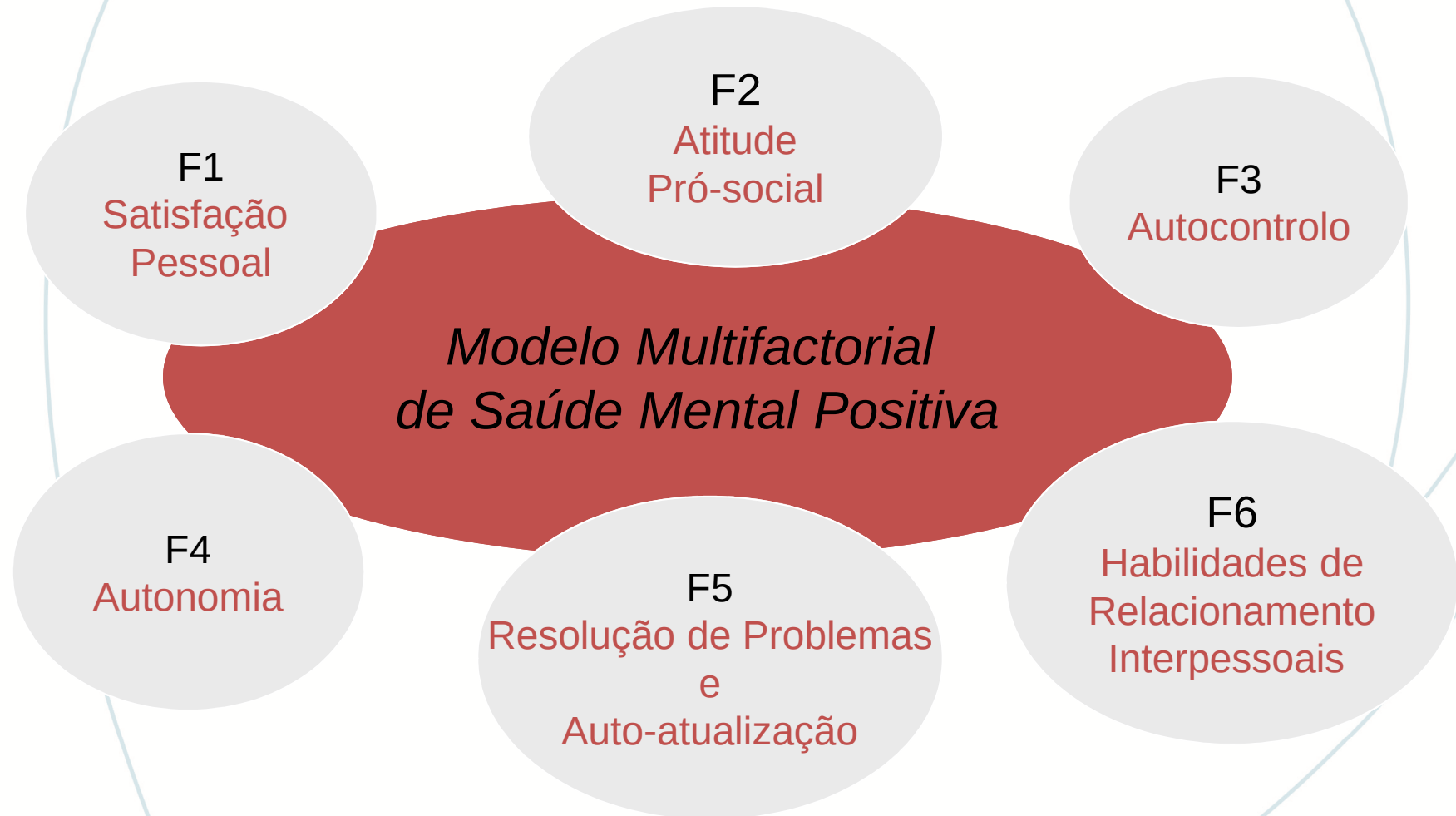
Lluch-Canut, Teresa; Puig-Llobet, Montserrat; Sánchez-Ortega, Aurelia; Roldán-Merino, Juan; Ferré-Grau, Carmen; Sequeira, Carlos. 2013. **"Assessing positive mental health in people with chronic physical health problems: correlations with socio-demographic variables and physical health status"**, *BMC Public Health* 13, 1: 928 - 939.

Sequeira, Carlos; Lluch-Canut, Teresa; Sá, Luís O.; Sampaio, Francisco M. C; Carvalho, José C; Roldán-Merino, Juan. 2014. **"Avaliação das propriedades psicométricas do questionário de saúde mental positiva em estudantes portugueses do ensino superior"**, *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 11: 45 - 53.

Mantas Jiménez, Susana, Juvinyà i Canal, Dolors, Bertran i Noguer, Carme, Roldán Merino, Juan Francisco, Sequeira, Carlos, & Lluch Canut, María Teresa. (2015) **"Evaluation of positive mental health and sense of coherence in mental health professionals"**, *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 13: 34 - 42.

Grupo Internacional de Investigação em Saúde Mental

Saúde Mental Positiva



“MODELO” MULTIFACTORIAL DE SM+

Factor 1: **SATISFAÇÃO PESSOAL**

- Autoconceito
- Autoestima
- Satisfação com a própria vida

Factor 2: **ATITUDE PRÓ-SOCIAL**

- Capacidade de ajudar e apoiar os outros
- Capacidade de aceitar os outros e os factos sociais diferentes

“MODELO” FACTORIAL DE SM+

Factor 3: **AUTOCONTROLO**

- Equilíbrio emocional
- Capacidade para lidar/ gerir o stress
- Capacidade para lidar / gerir situações de conflito
- Tolerar a ansiedade e o stress.

“MODEL” FACTORIAL DE SM+

Factor 4: **AUTONOMIA**

- Autorregulação do seu comportamento
- Capacidade para desenvolver critérios de decisão
- Segurança pessoal / auto-confiança

“MODELO” FACTORIAL DE SM+

Factor 5: RESOLUÇÃO PROBLEMAS / AUTO-ATUALIZAÇÃO

- Capacidade de análise
- Habilidade para tomar decisões
- Capacidade para adaptar-se às mudanças / flexibilidade
- Atitude de crescimento pessoal contínua

“MODELO” FACTORIAL DE SM+

Factor 6: HABILIDADES DE RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

- Habilidades para estabelecer / manter relações interpessoais harmoniosas
- Habilidades para estabelecer/ manter relações íntimas
- Habilidades para comunicar respeitosamente
- Habilidades para expressar sentimentos

Saúde Mental Positiva?

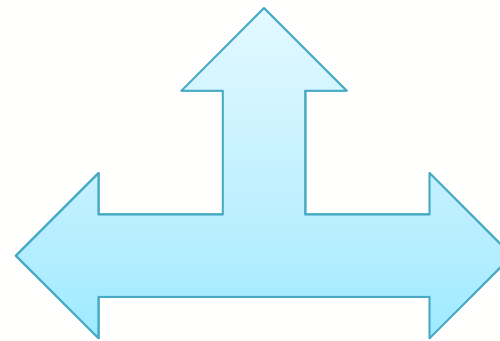
Estado dinâmico: fluctuante +/-

Abrange comportamentos, pensamentos, sentimentos e emoções positivas e negativas

...promover e melhorar o estado de saúde geral, promover os pensamentos positivos e o bem-estar (felicidade, alegria, satisfação), mas também, dar espaço para a complexidade da vida em geral.

Assim, há muitas ocasiões em que o verdadeiramente saudável é **“sentir-se triste, irritado / decepcionado/a. ”**

Saúde (Mental Positiva)



“A Saúde Mental Positiva é estar e sentir-se o melhor possível nas circunstâncias específicas em que se encontra, [interpretando e aceitando a normalidade](#) de muitos dos nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos. ”



UNIVERSITAT DE BARCELONA



i) EU d'Infermeria



Decalogue of Positive Mental Health
Decálogo de Salud Mental Positiva
Decàleg de Salut Mental Positiva

<http://hdl.handle.net/2445/20062>

DECALOGO DE SAÚDE MENTAL POSITIVA

Estratégia número - 1:

Valorize positivamente as coisas boas que tem na vida (a nível pessoal e profissional)



DECALOGO DE SAÚDE MENTAL POSITIVA

Estratégia número - 2:

Coloque “carinho” nas atividades da vida



Estratégia número - 3:

Não ser muito duro consigo e com outros.

A tolerância, compreensão e flexibilidade
são **bons** para a saúde mental



DECALOGO DE SAÚDE MENTAL POSITIVA

Estratégia número - 4:

Não deixe as emoções negativas bloquear a sua vida.



DECALOGO DE SAÚDE MENTAL POSITIVA

Estratégia número - 5:

Tome consciência dos bons momentos que acontecem, quando eles estão acontecendo.

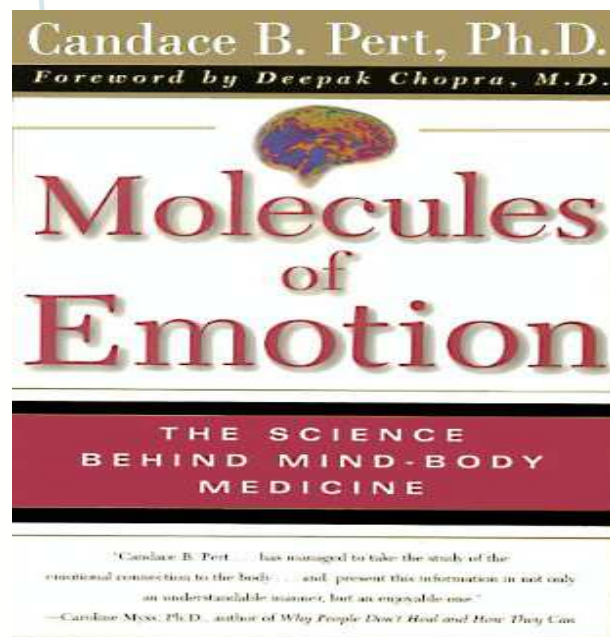


DECALOGO DE SAÚDE MENTAL POSITIVA

Estratégia número - 6:

Deixe fluir as emoções e interprete a normalidade de muitos sentimentos.

Não tenha medo de chorar e de “sentir”



Emoções

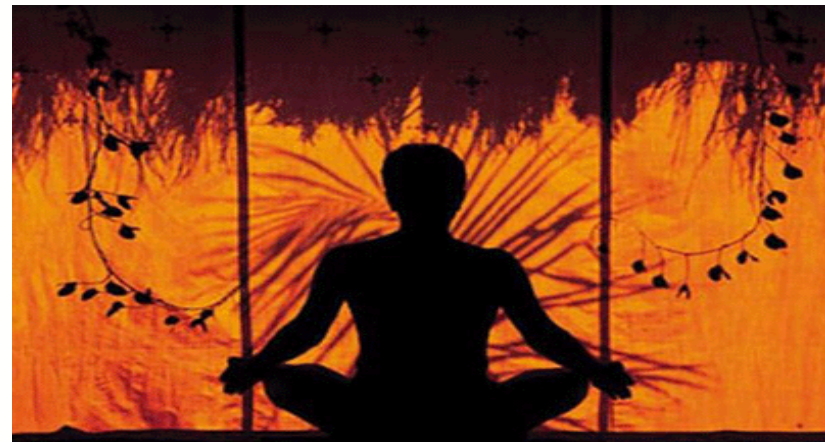
- medo;
- sofrimento;
- tristeza;
- alegria;
- amor;
- raiva,
- (...)



DECALOGO DE SAÚDE MENTAL POSITIVA

Estratégia número - 7:

Procure espaços e atividades para relaxar mentalmente.



DECALOGO DE SAÚDE MENTAL POSITIVA

Estratégia número - 8:

Tente resolver os problemas quando eles surgem



Estratégia número - 9:

Cuide das suas relações interpessoais, tanto as da esfera pessoal e íntima como as de trabalho (colegas).



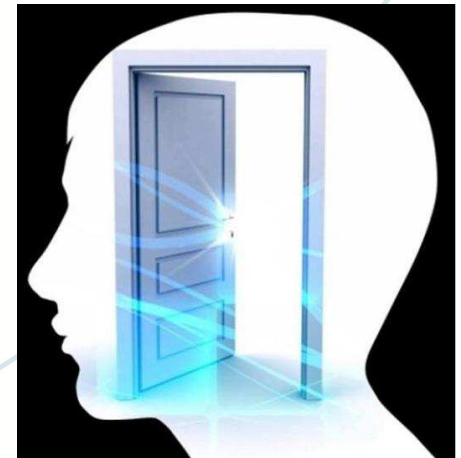
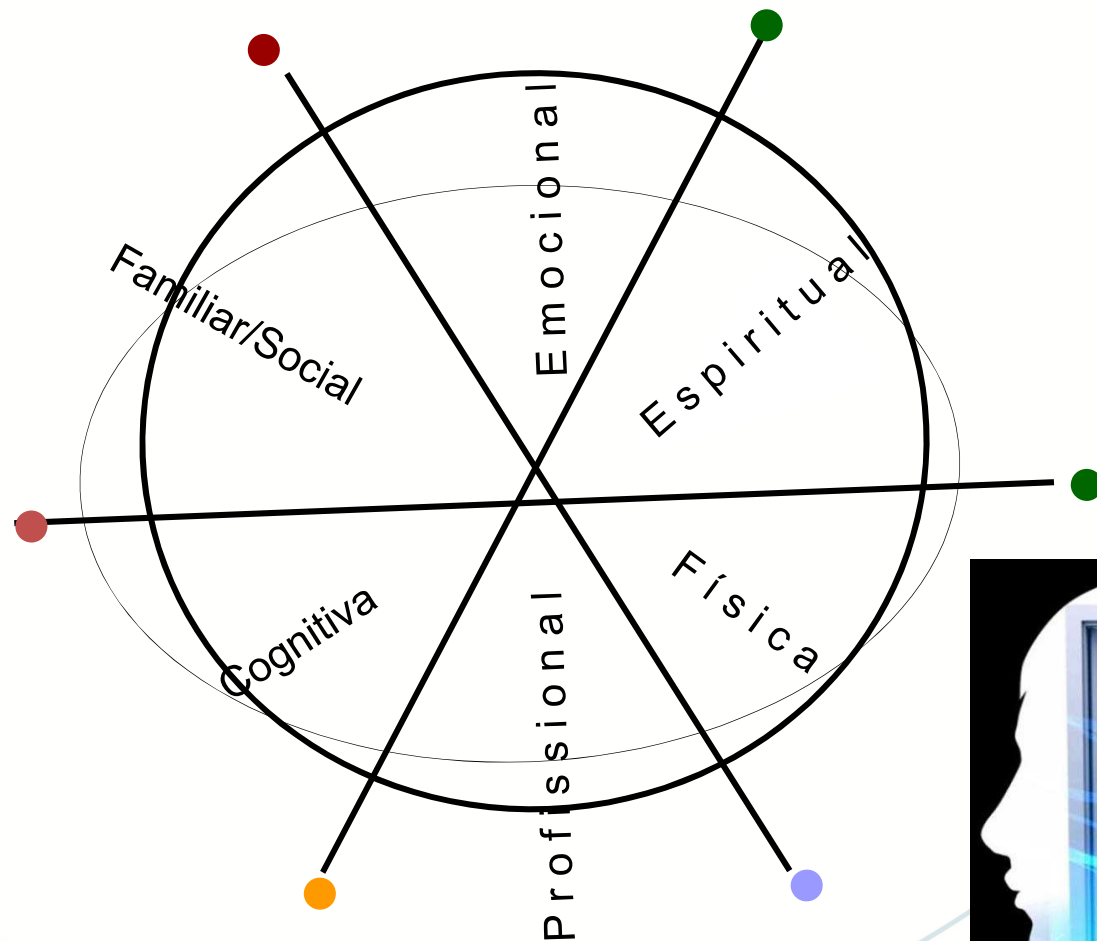
DECALOGO DE SAÚDE MENTAL POSITIVA

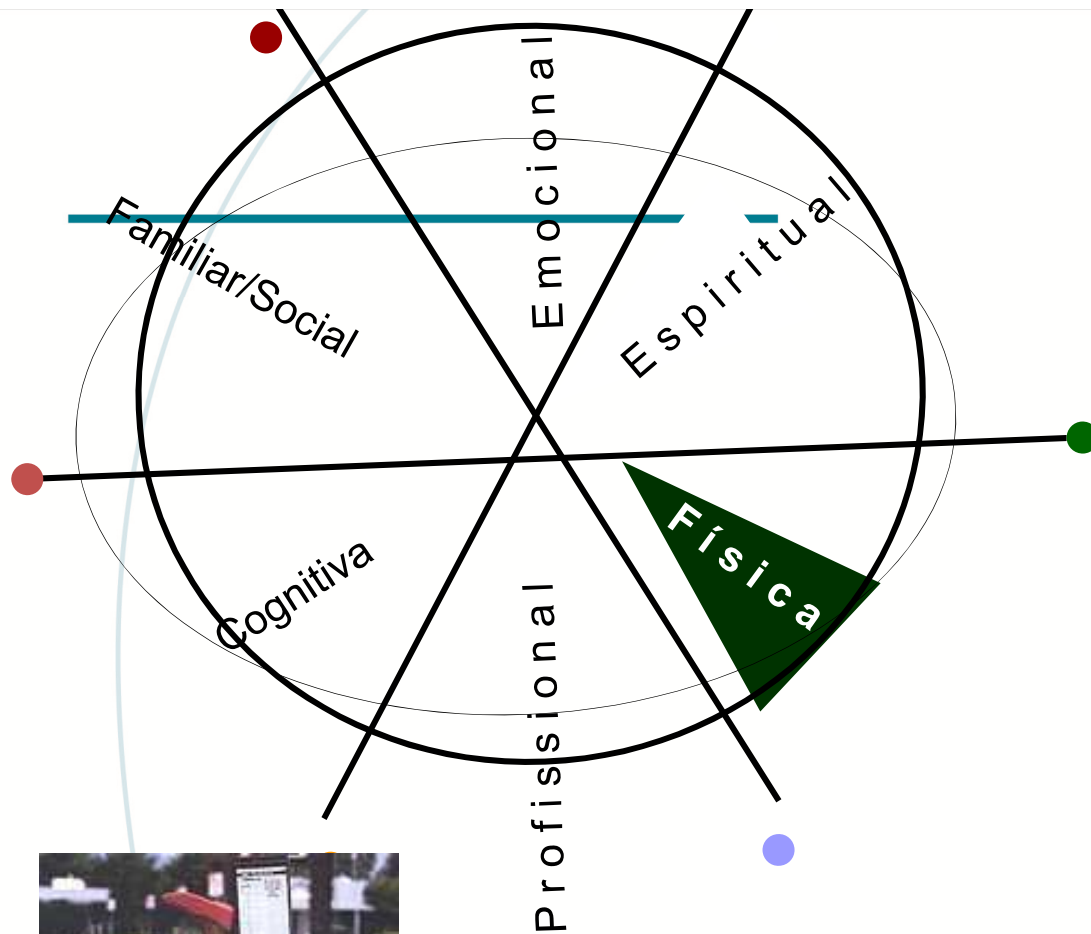
Estratégia número - 10:

Não se esqueça de colocar “humor” na sua vida.



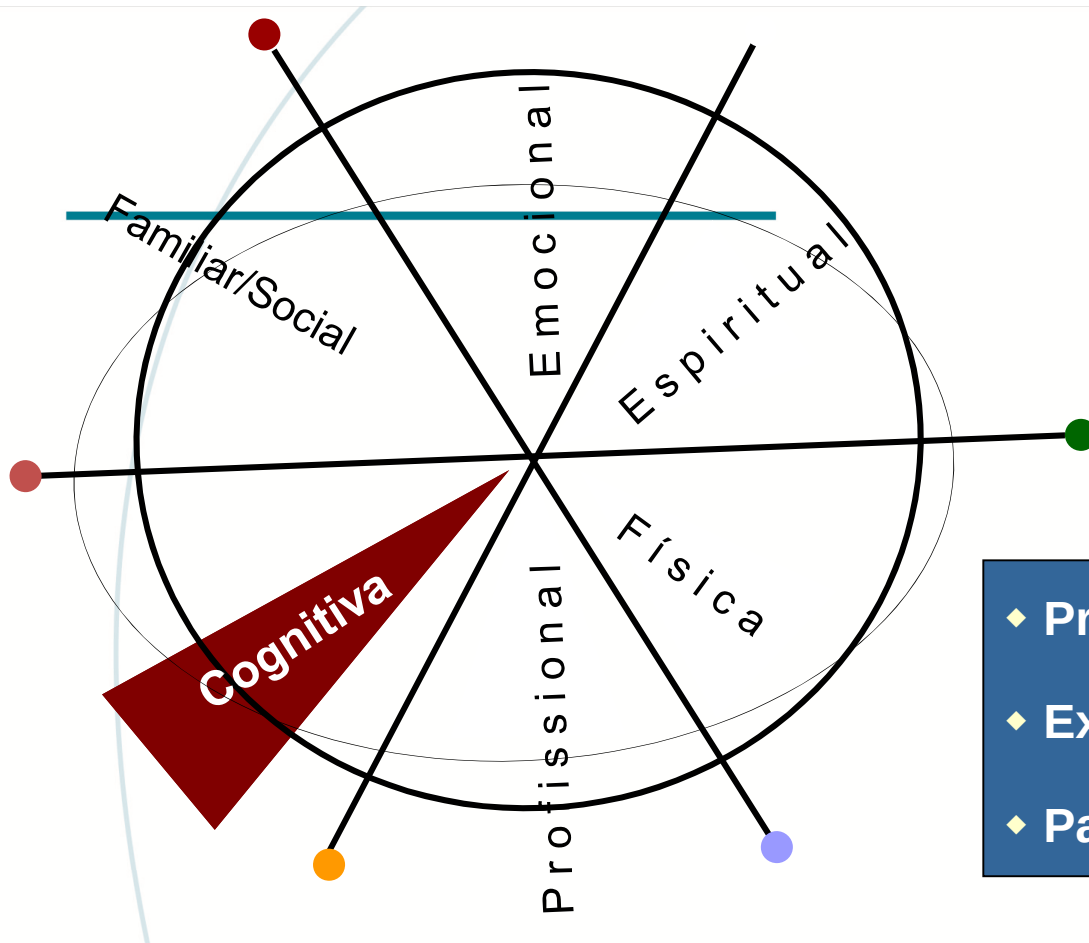
MÉTODO CUIDA-TE 7.0





“Se não cuida do seu corpo, vai viver dentro do quê?”

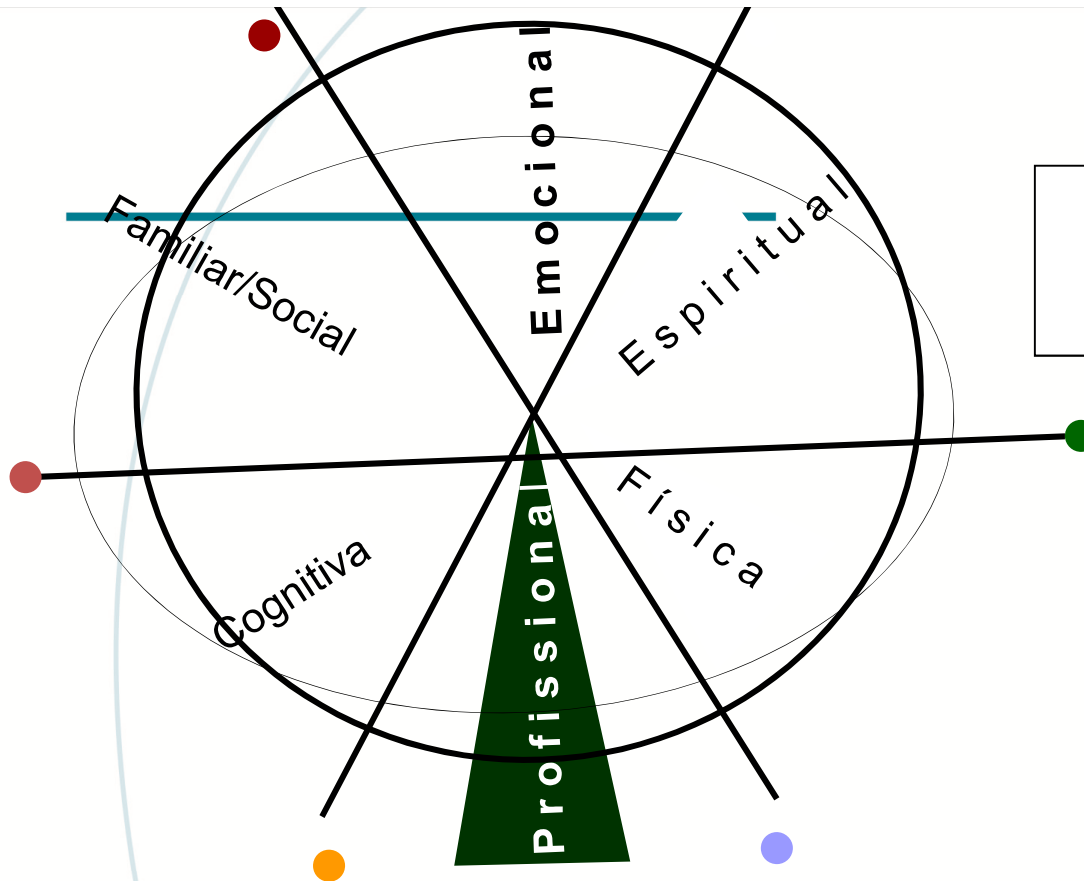




“A procura do conhecimento deve ser realizada por convicção, e não por pressão dos acontecimentos”

- ◆ Procure o conhecimento
- ◆ Exercite a criatividade
- ◆ Partilhe o seu conhecimento

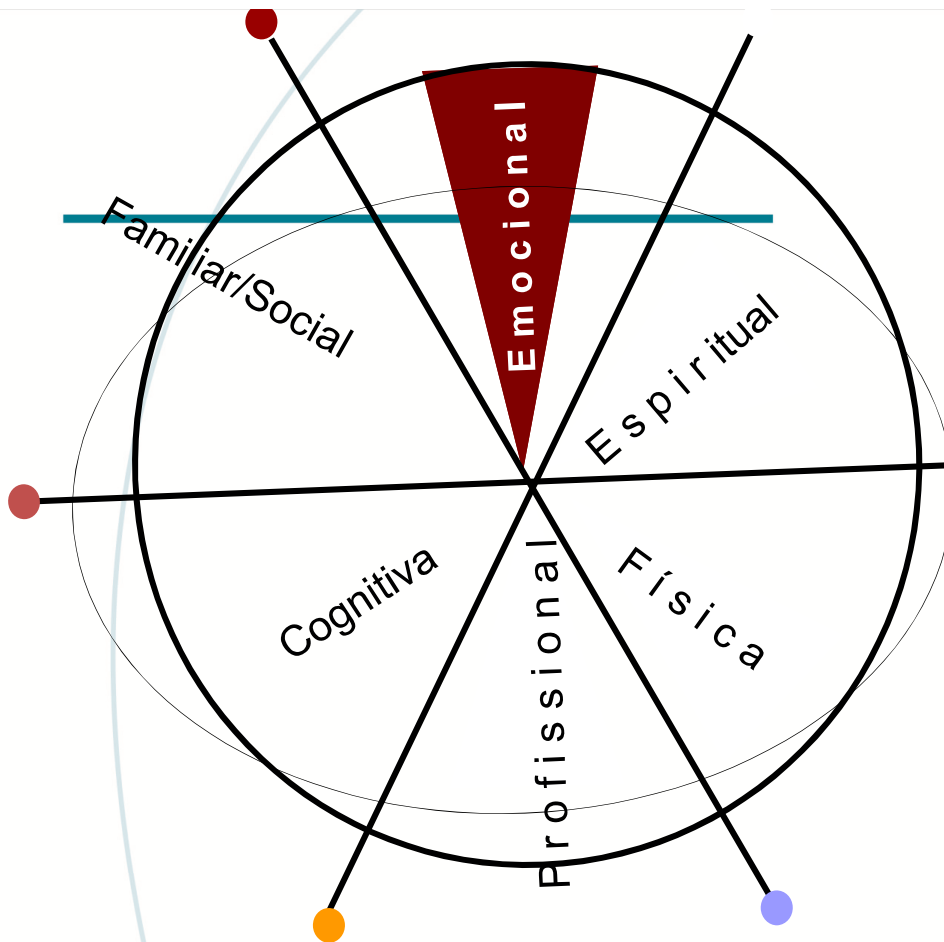




*“Quem gosta do que faz,
nunca vai trabalhar na vida”*

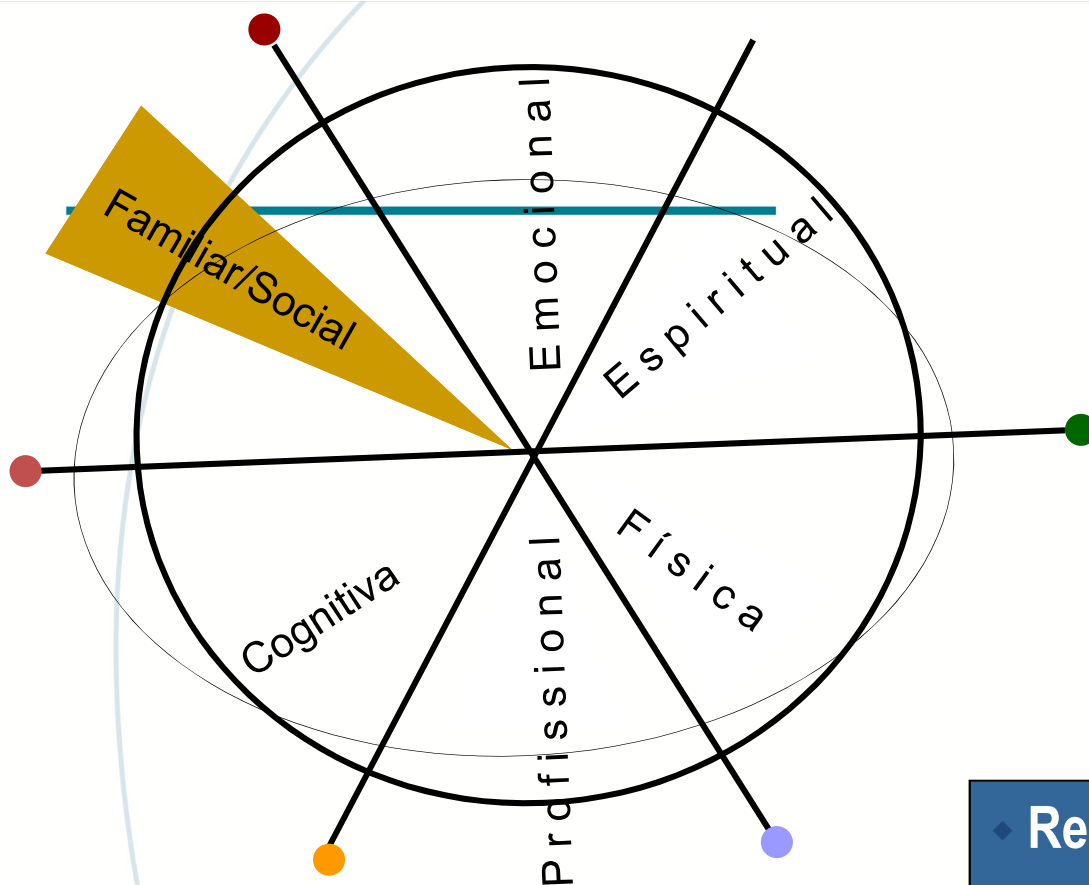


- ◆ Goste e valorize o seu trabalho
- ◆ Valorize o trabalho dos outros
- ◆ Desenvolva o seu potencial

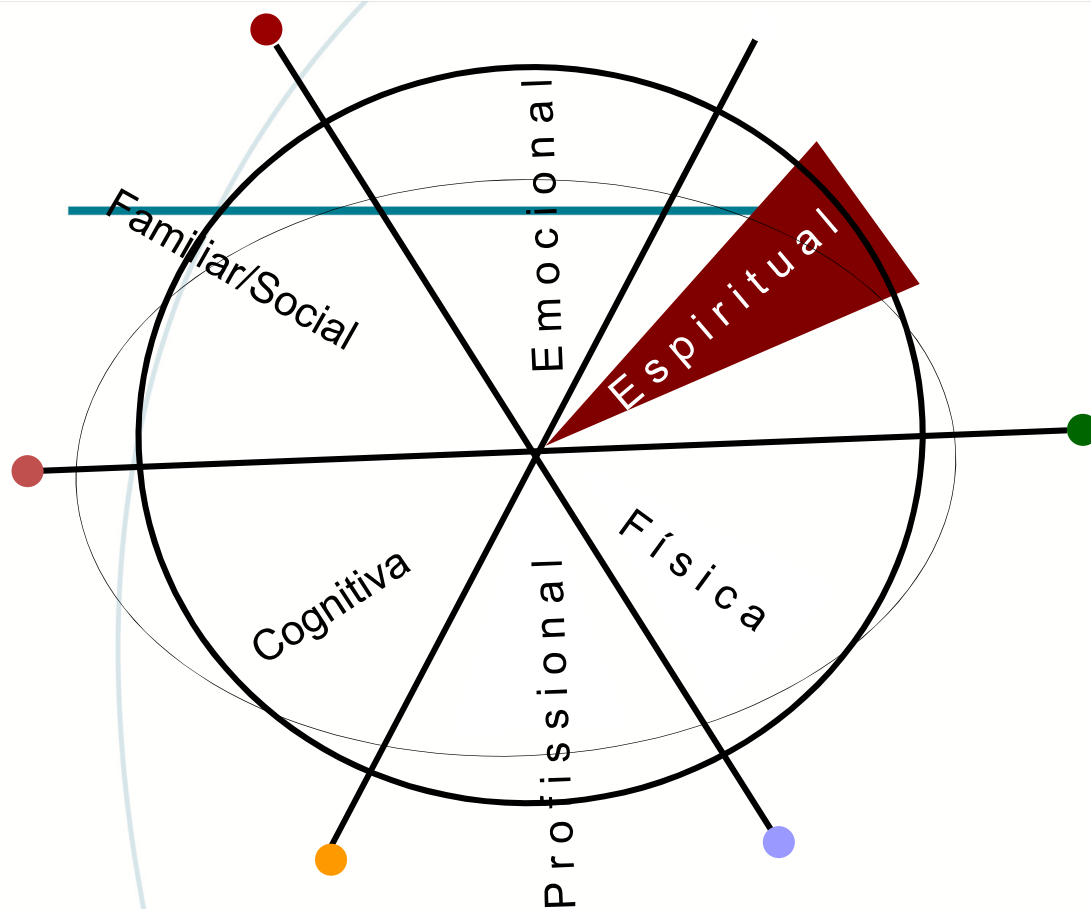


- ♦ Inteligência emocional
- ♦ Motivação
- ♦ Aprender a lidar com o Stress
- ♦ Visão positiva do mundo





- ◆ **Relacionamentos saudáveis**
- ◆ **Família; Amigos,...**
- ◆ **Interação com o meio ambiente**
- ◆ **Valorize e valorize-se**
- ◆ **Participe em projetos**



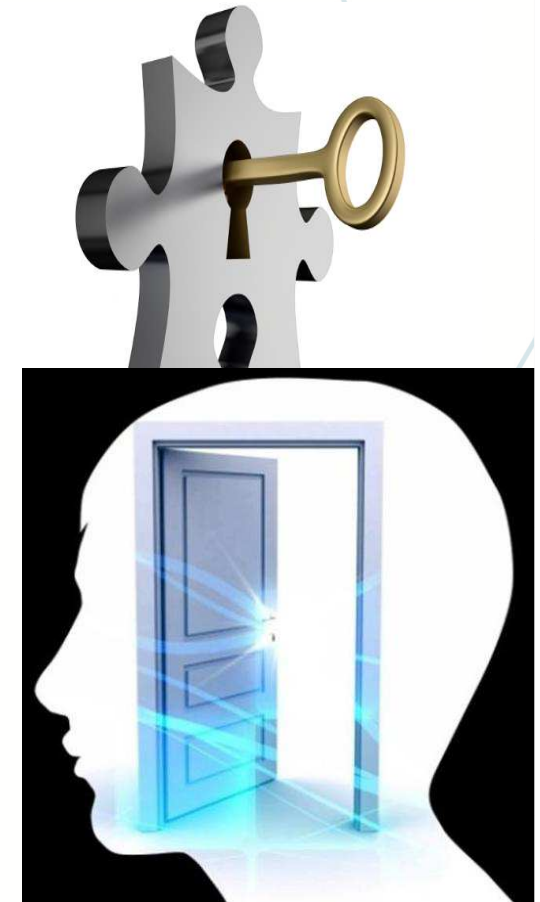
“Os anos deixam rugas na pele, mas a perda de um “sentido” deixa rugas na alma”



- ◆ Valores / crenças
- ◆ Ética
- ◆ Propósito de vida

MÉTODO CUIDA-TE 7.0

1. **Eficaz**
2. **Seguro**
3. **Boa Relação Custo/Benefício**
4. **Simples de aplicar**
5. **Generalista**
6. **Suportado por investigação científica**
7. **Auto aplicável**
8. **...**



Não espere pelo “comprimido mágico?”



Queda Prohibido

Queda prohibido llorar sin aprender,
levantarte un día sin saber que hacer,
tener miedo a tus recuerdos...

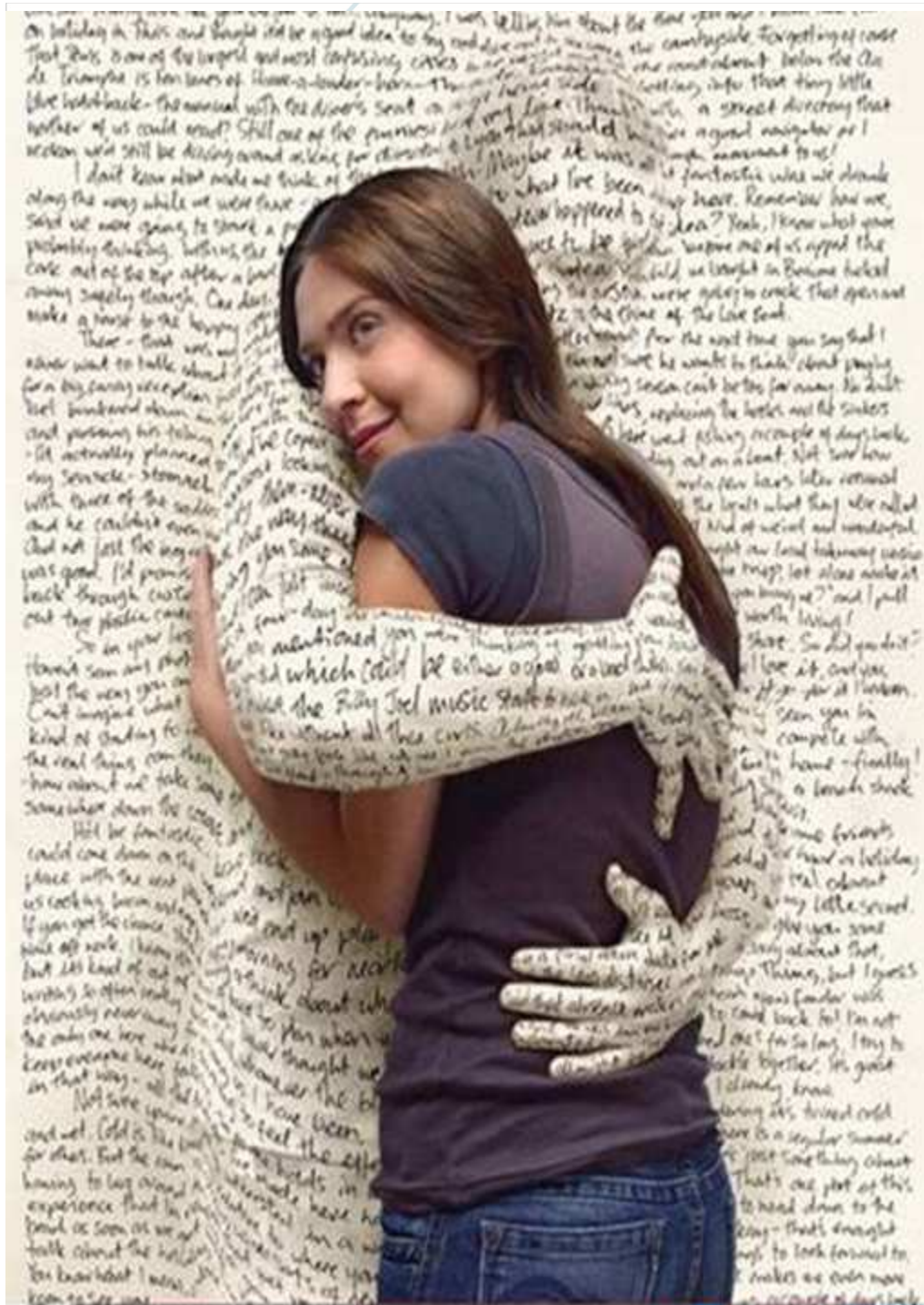
Queda prohibido no sonreír a los problemas,
no luchar por lo que quieres,
Abandonarlo todo por miedo,
No convertir en realidad tus sueños,...

Queda prohibido no intentar comprender
a las personas,
pensar que sus vidas valen menos que la tuya,
no saber que cada uno tiene su camino y su dicha..

Queda prohibido no crear tu historia,
no tener un momento para la gente que te necesita
no comprender que lo que la vida te da,
también te lo quita..

Queda prohibido, no buscar tu felicidad
no vivir tu vida con una actitud positiva,
no pensar en que podemos ser mejores,
no sentir que sin ti, este mundo no sería igual...

Pablo Neruda



É proibido chorar sem aprender,
acordares um dia sem saber o que fazer,
teres medo das tuas memórias.

É proibido não sorrir para os problemas,
não lutar por aquilo que tu queres,
abandonar tudo por medo,
não tentares realizar os teus sonhos.

É proibido não mostrares o teu amor,
fazer alguém pagar pelo teu mau humor.

É proibido deixares os teus amigos,
Não tentares entender o que viveram juntos,
chamá-los apenas quando tu precisas deles.

É proibido não tentares compreender as pessoas,
Considerar que suas vidas valem menos do que a
tua, não sabendo que todos tem o seu caminho e a
sua felicidade.

É proibido não criares a tua história,
não teres tempo para as pessoas que precisam de
ti, não entenderes que o que a vida te dá, também o
leva.

É proibido não encontrares a tua felicidade,
não viveres a tua vida com uma atitude positiva,
não pensares que podemos sempre ser melhores,
não sentires que sem ti, este mundo não seria o
mesmo.

Pablo Neruda



MUITO OBRIGADO PELA VOSSA ATENÇÃO

Carlos Sequeira - carlossequeira@esenf.pt