

Dias da Psicologia na Católica

Aula Aberta | Movimento UPA – Unidos Para Ajudar




ENCONTRAR-SE




FILIPA PALHA

PORQUÊ

BARÓMETRO



“PERTURBAÇÃO/DOENÇA MENTAL E DEFICIÊNCIA MENTAL SÃO A MESMA COISA.”




**Excerto**

“Perturbação/Doença mental e deficiência mental são a mesma coisa.”

Não.

A deficiência mental pressupõe um défice intelectual que condiciona o desenvolvimento das pessoas a ser “inferior” ao “normal”. Ou seja, têm dificuldades na aprendizagem de competências académicas, sociais, entre outras.

“AS PERTURBAÇÕES MENTAIS SÃO INCURÁVEIS E DURAM TODA A VIDA.”




**Excerto**


“As perturbações mentais são incuráveis e duram toda a vida.”

Não.

As perturbações mentais tratam-se e a maior parte das pessoas recuperam a saúde. As perturbações mentais devem ser vistas da mesma forma que as doenças físicas (ex: diabetes ou asma).



“AS PESSOAS JÁ NASCEM COM UMA PERTURBAÇÃO MENTAL.”



**Excerto**


“As pessoas já nascem com uma perturbação mental.”

Todas as pessoas podem, ao longo da sua vida, adoecer.


Na perturbação/doença mental, e tal como acontece em algumas doenças físicas, nem sempre podemos identificar ao certo a sua causa.

Estudos têm demonstrado haver ligação entre alterações bioquímicas, infecções durante a gestação, alterações genéticas (hereditariedade), entre outras. Por outro lado, situações de vida também podem estar na sua origem (tal como um acidente pode levar a uma fractura, também uma situação de vida stressante pode “fracturar” a nossa forma de pensar, sentir, comportar (ex. luto, abuso, fim de uma relação)).

O sofrimento pode levar a que a tristeza passe a barreira do normal, embora possa ser reversível.



**“QUALQUER PESSOA PODE DESENVOLVER UMA PERTURBAÇÃO MENTAL.”**




**“Qualquer pessoa pode desenvolver uma perturbação mental.”**

Sim.

As perturbações mentais (ansiedade, depressão, esquizofrenia, etc.) podem afectar qualquer pessoa em qualquer época da sua vida. As pessoas, hoje em dia, ainda não falam abertamente sobre este tipo de problemas, o que é um obstáculo para a procura de tratamento.


**“O CONSUMO DE DROGAS PODE DESENCADEAR PERTURBAÇÕES MENTAIS.”**




**“O Consumo de drogas pode desencadear perturbações mentais.”**

Sim.

As drogas têm efeitos no cérebro que resultam na alteração das percepções, do humor (ex. anfetaminas/cocaína - euforia) e do comportamento que podem ser irreversíveis. Por outro lado, podem funcionar como um “gatilho” em pessoas com predisposição. Não há drogas leves para as perturbações mentais... sendo o háxixe um importante desencadeador.



**“AS PESSOAS COM PERTURBAÇÃO MENTAL SÃO GERALMENTE PERIGOSAS OU AGRESSIVAS.”**



**“As pessoas com uma perturbação mental grave são geralmente perigosas ou agressivas.”**

Não.

Esta ideia é totalmente errada, mas é muitas vezes transmitida em filmes, jornais, etc.

As pessoas com perturbação mental são mais vítimas de violência do que violentas. As pessoas com perturbação mental não são mais violentas do que as outras pessoas e, se o são, é uma expressão da sua doença e não da sua vontade.

**UPA** 1. ENQUADRAMENTO DO PROJECTO

**DOENÇA MENTAL + ESTIGMA**

Falta de informação + Informação errada + Preconceitos

são um importante obstáculo à “promoção da saúde/ saúde mental”

**Origem do Termo *Estigma***

- Estigma vem do grego e significa pontuar, marcar.
- **Sinais corporais** com os quais se procurava evidenciar alguma coisa de extraordinária ou má sobre o *status* moral de quem os apresentava.
- O portador era um escravo, um criminoso, um traidor – uma pessoa marcada que *devia ser evitada*, especialmente em lugares públicos.

**DISCRIMINAÇÃO?**



**UPA**  
UNIVERSIDADE PORTUGUESA

**1. ENQUADRAMENTO DO PROJECTO**

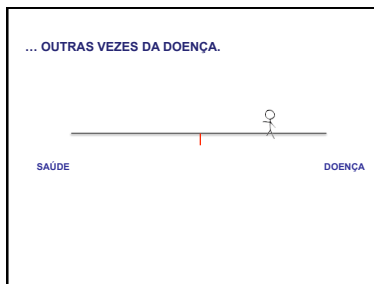
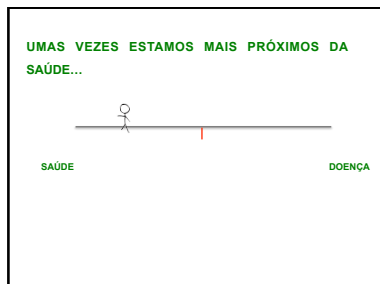
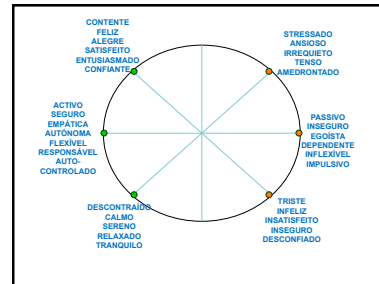
**JOVENS | UM GRUPO-ALVO PRIORITÁRIO**

1 em cada 5 adolescentes irá passar pela experiência de um problema psicológico significativo durante a escolaridade, e muitos mais irão ter problemas psicossociais que vão interferir no seu funcionamento a diferentes níveis Patel et al., 2007; Stuart, 2006

¼ dos jovens irá experienciar um problema de saúde mental ao longo da vida CMS, 2008

A maior parte das doenças mentais, ainda que apenas tratadas mais tarde, **aparecem durante a juventude** Kelly et al., 2007; Patel et al., 2007

- As doenças mentais existem.
- Não devem ser olhadas de forma diferente.
- A doença mental é uma realidade para a qual existe tratamento.
- Todos nós, em determinados momentos da nossa vida, nos sentimos tristes ou ansiosos...



Nem sempre é fácil compreender os sinais e sintomas da doença mental,

já que eles se manifestam através dos comportamento e funcionamento das pessoas.

**POR ESTE MOTIVO...** →

...as pessoas são muitas vezes incompreendidas e injustamente julgadas e culpabilizadas pelo que lhes está a acontecer.

Uma pessoa com doença mental precisa da mesma compreensão e apoio que uma que sofre de doença física.

A doença mental **NÃO** é diferente.

**ENCONTRAR+SE**

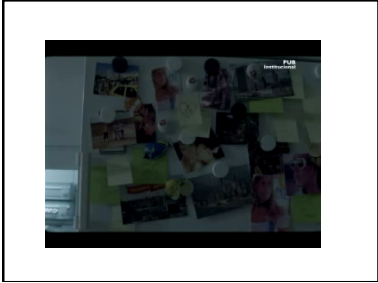
A **ENCONTRAR+SE** é uma ONG que tem desenvolvido projectos no âmbito do combate ao estigma associado às perturbações mentais.

CAMPANHA ANTI-ESTIGMA /  
PRÓ SAÚDE MENTAL

Movimento UPA08



DEPRESSÃO




ESQUIZOFRENIA

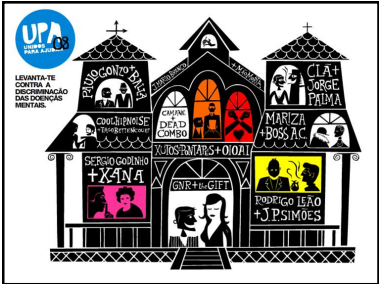



PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

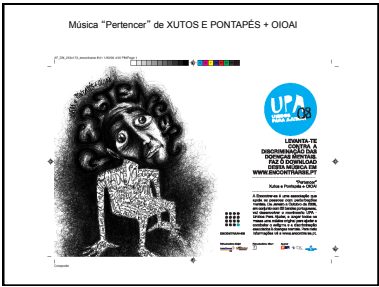




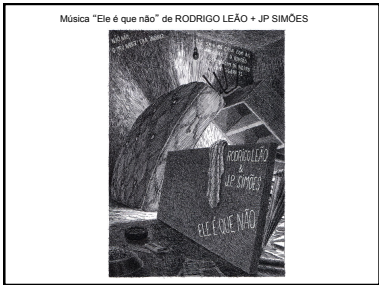
- Movimento UPA08. "Levanta-te contra a discriminação das doenças mentais"
- O UPA pretende levar as pessoas a dar o **pequeno passo** que fará toda a diferença no **entendimento** e **aceitação** das doenças mentais.
- Este "levanta-te contra" é dirigido tanto às pessoas que não aceitam, adiam, negam e vivem em sofrimento por causa de uma doença mental, como para qualquer um de nós que ainda lida mal com esta realidade.



JANEIRO

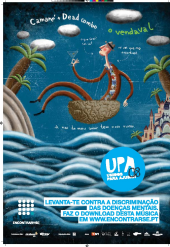


FEVEREIRO



MARÇO

Música "O Vendaval" de CAMANE + DEAD COMBO



ABRIL

Música "O Rei vai ru" de SÉRGIO GODINHO + XANA

MAIO

Música "Ouve bem" de Cool Hipnose + Tiago Bettencourt  
Cool hipnose + Tiago Bettencourt



JULHO

Música "Bl polar" de MESA + RUI REININHO



AGOSTO

Música "VOA" de PAULO GONZO + BALLA

