



# alex

**dá a cara pela  
doença mental**



Projeto cofinanciado pelo  
Programa de Financiamento  
a Projetos pelo INR, I.P.



P. PORTO

U. PORTO

# 10 MITOS

SOBRE SAÚDE MENTAL  
QUE DEVE CONHECER

## 1. “Problemas de saúde mental são raros, nunca serei afetado”

Os problemas de saúde mental são bastante comuns. 1 em cada 4 pessoas terá um problema de saúde mental em algum momento da sua vida.

## 2. “Pessoas com problemas de saúde mental são perigosas e violentas.”

É o contrário. Infelizmente, as pessoas com problemas de saúde mental são mais propensas a serem vítimas de violência ou danos.

## 3. “Medicação é a única solução!”

Embora a medicação possa ajudar algumas pessoas com problemas de saúde mental, ela deve ser vista como parte da solução e não como a única solução: existem alternativas progressivas e devemos promovê-las.

## 4. “Pessoas com problemas de saúde mental devem permanecer no hospital.”

Existem muitas alternativas progressivas aos hospitais psiquiátricos tradicionais que comprovadamente ajudam pessoas com problemas de saúde mental, como serviços comunitários ou apoio de pares.

## 5. “Saúde Mental: está tudo na cabeça.”

Os problemas de saúde mental geralmente são causados por dificuldades externas, como eventos da vida, como divórcio ou luto, ou por fatores socioeconômicos mais amplos, como pobreza ou falta de moradia. Eles também podem causar grande sofrimento e afetar todas as partes da sua vida, incluindo sua saúde física, seus relacionamentos e seu trabalho. Há definitivamente mais do que apenas a sua cabeça!

## 6. “Os jovens e adolescentes estão passando por momentos turbulentos, nada com que se preocupar, é a puberdade!”

Globalmente, 1 em cada 5 adolescentes terá algum tipo de problema de saúde mental em um determinado ano. A adolescência é um período de transição desafiador, quando os problemas de saúde mental são mais prováveis de se desenvolver.

## 7. “As pessoas não se recuperam de problemas de saúde mental.”

Com o tipo certo de ajuda, as pessoas podem se recuperar de problemas de saúde mental. A recuperação não é a erradicação das experiências ou sintomas. Significa viver e administrar essas experiências, ao mesmo tempo em que tem controle e influência sobre sua própria vida.

## 8. “Apenas pessoas fracas têm problemas de saúde mental.”

Ter um problema de saúde mental NÃO é um sinal de fraqueza e não é algo para se envergonhar. Os problemas de saúde mental muitas vezes podem ser formas humanas de lidar e dar sentido a experiências de vida complexas, como luto ou trauma.

## 9. “Pessoas com problemas de saúde mental não podem trabalhar.”

Um trabalho significativo em um ambiente de apoio pode ser uma parte muito importante da recuperação. Também é muito provável que todos nós trabalhemos com alguém com um problema de saúde mental, mas podemos não saber disso por causa do medo do estigma e da discriminação.

## 10. “A saúde física e mental são coisas completamente separadas!”

A saúde física e mental estão altamente interligadas e não devem ser tratadas separadamente, pois ambas afetam uma à outra.