



European Public Health WEEK

22-26 May 2023

- **Public health: Global issues, local actions**
- **Saúde Pública: Problemas locais, soluções locais**

SAÚDE MENTAL COMUNITÁRIA

Desiderato

Desafio

Responsabilidade



UM COMPROMISSO ATUAL COM AS POPULAÇÕES RUMO A UM FUTURO SAUDÁVEL

ILHA DE PORTO SANTO



NUM MUNDO CADA VEZ MAIS GLOBAL, INCERTO, COMPLEXO E TRANSCULTURAL DO QUAL TODOS SOMOS CONCIDADÃOS, NEM TODOS USUFRUÍMOS DE CONDIÇÕES FUNDAMENTAIS PARA SERMOS SAUDÁVEIS FISICAMENTE E MENTALMENTE.

NA REGIÕES DO PLANETA MAIS POBRES AS PESSOAS LUTAM PELA SOBREVIVÊNCIA. NAS REGIÕES CONSIDERADAS MAIS RICAS E MAIS DESENVOLVIDAS OS PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL TÊM AUMENTADO.

OS INDICADORES DE RIQUEZA NÃO SÃO OS MESMOS QUE OS INDICADORES DE SAÚDE MENTAL DAS COMUNIDADES.

A EVIDÊNCIA CIENTÍFICA TEM DEMONSTRADO QUE MAIOR NÍVEL DE LITERACIA EM SAÚDE MENTAL É ESSENCIAL PARA MELHORAR A SAÚDE. OS CIDADÃOS CUIDAM MELHOR DE SI PRÓPRIOS, IDENTIFICAM MAIS CEDO OS SEUS PROBLEMAS, PROCURAM E ACEDEM COM MAIOR FACILIDADE AOS SERVIÇOS E CUIDADOS DE SAÚDE.



SUSTENTABILIDADE DO PLANETA

- **INTERFERE COM A QUALIDADE DE VIDA E COM A SAÚDE, SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR DOS CIDADÃOS E DAS DIFERENTES COMUNIDADES.**
- **SEJA PRÓ ATIVO E ENVOLVA-SE A FIM DE PRESERVÁ-LA.**
- **A SUA AÇÃO COM A DE OUTROS MEMBROS DA SUA COMUNIDADE É UMA FORÇA TRANSFORMADORA, RUMO AO MELHOR EQUILIBRIO DOS ECOSISTEMAS ONDE VIVEMOS.**





**Contribua para tornar o
planeta habitável por
todos e também para si.
A sua comunidade
agradece que a preserve
mais saudável.**

1 ERRADICAR
A POBREZA



2 ACABAR
COM A FOME



3 VIDA
SAUDÁVEL



4 EDUCAÇÃO
DE QUALIDADE



5 IGUALDADE
DE GÉNERO



6 ÁGUA E
SANEAMENTO



7 ENERGIAS
RENOVÁVEIS



8 TRABALHO DIGNO
E CRESCIMENTO
ECONÓMICO



9 INOVAÇÃO E
INFRAESTRUTURAS



10 REDUZIR AS
DESIGUALDADES



11 CIDADES E
COMUNIDADES
SUSTENTÁVEIS



12 PRODUÇÃO E
CONSUMO
SUSTENTÁVEIS



13 COMBATER AS
ALTERAÇÕES
CLIMÁTICAS



14 OCEANOS, MARES
E RECURSOS
MARINHOS



15 ECOSISTEMAS
TERRESTRES E
BIODIVERSIDADE



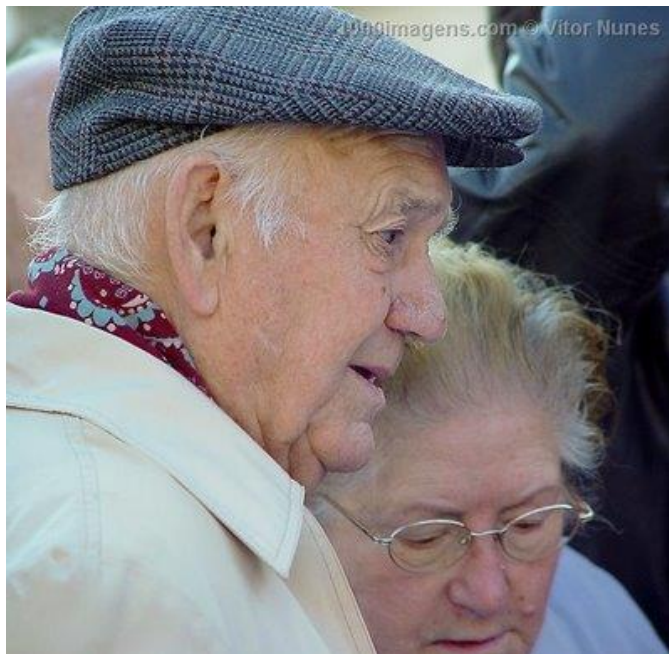
16 PAZE
JUSTIÇA



17 PARCERIAS PARA O
DESENVOLVIMENTO



DA GRAVIDEZ ATÉ AO FIM DE VIDA





**A SAÚDE
MENTAL
PRECISA SER
PROMOVIDA
NAS
COMUNIDADES**

Cuidemos uns dos outros. Somos interdependentes nas comunidades. O sentimento de pertença é essencial para sobrevivermos e termos um sentido para a vida. Estes são nutrientes necessários para mantermos a saúde mental.



Cuide da sua família. Crie oportunidades para estarem juntos a partilhar os melhores e os piores momentos. Partilhe com a mesma a alegria, a tristeza, os sucessos e os insucessos, o bem estar e a dor. Todos podem aprender e desenvolver-se como pessoas e família conjuntamente.



As comunidades saudáveis prezam os seus membros cidadãos.



- **Os sentimentos e a razão são essenciais à sobrevivência e permitem sermos pessoas mais equilibradas e saudáveis.**
- **Associe o que sente e o que pensa concretizar e decida o que faz.**
- **Por vezes sentimo-nos sós e isolados. Na comunidade onde vivemos há pessoas disponíveis para apoiá-lo a superar essas dificuldades. Pode procurar apoio nos Centros de Saúde.**

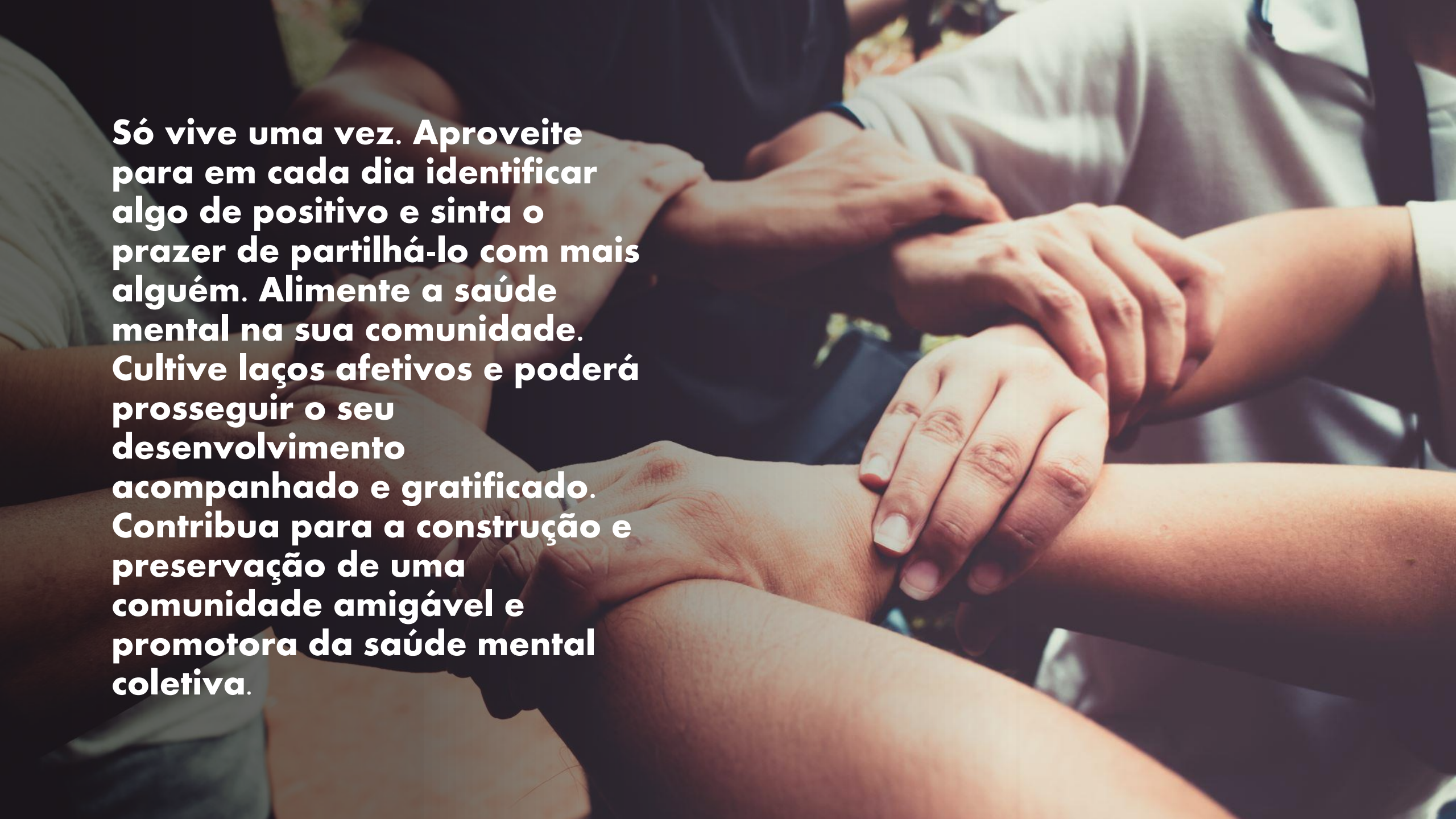
Para os desafios serem superados com resultados positivos requerem investimento, aprendizagem e mobilização de estratégias adequadas, a fim de minorar os riscos que lhes estão associados.

A sua saúde mental por vezes corre demasiados riscos.

Procure conhecer os seus potenciais e os seus limites.

Pode sempre pedir ajuda a alguém. Aprendemos uns com os outros como superar os maiores obstáculos.





Só vive uma vez. Aproveite para em cada dia identificar algo de positivo e sinta o prazer de partilhá-lo com mais alguém. Alimente a saúde mental na sua comunidade. Cultive laços afetivos e poderá prosseguir o seu desenvolvimento acompanhado e gratificado. Contribua para a construção e preservação de uma comunidade amigável e promotora da saúde mental coletiva.

**Obrigada por chegar até
aqui.**



**OBSERVATÓRIO REGIONAL DE SAÚDE
MENTAL DA MADEIRA**

(isabel.fragoeiro@staff.uma.pt)