



# 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



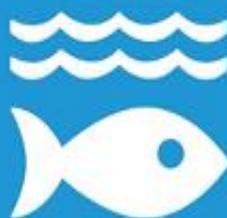
**12** PRODUÇÃO E  
CONSUMO  
SUSTENTÁVEIS



**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.



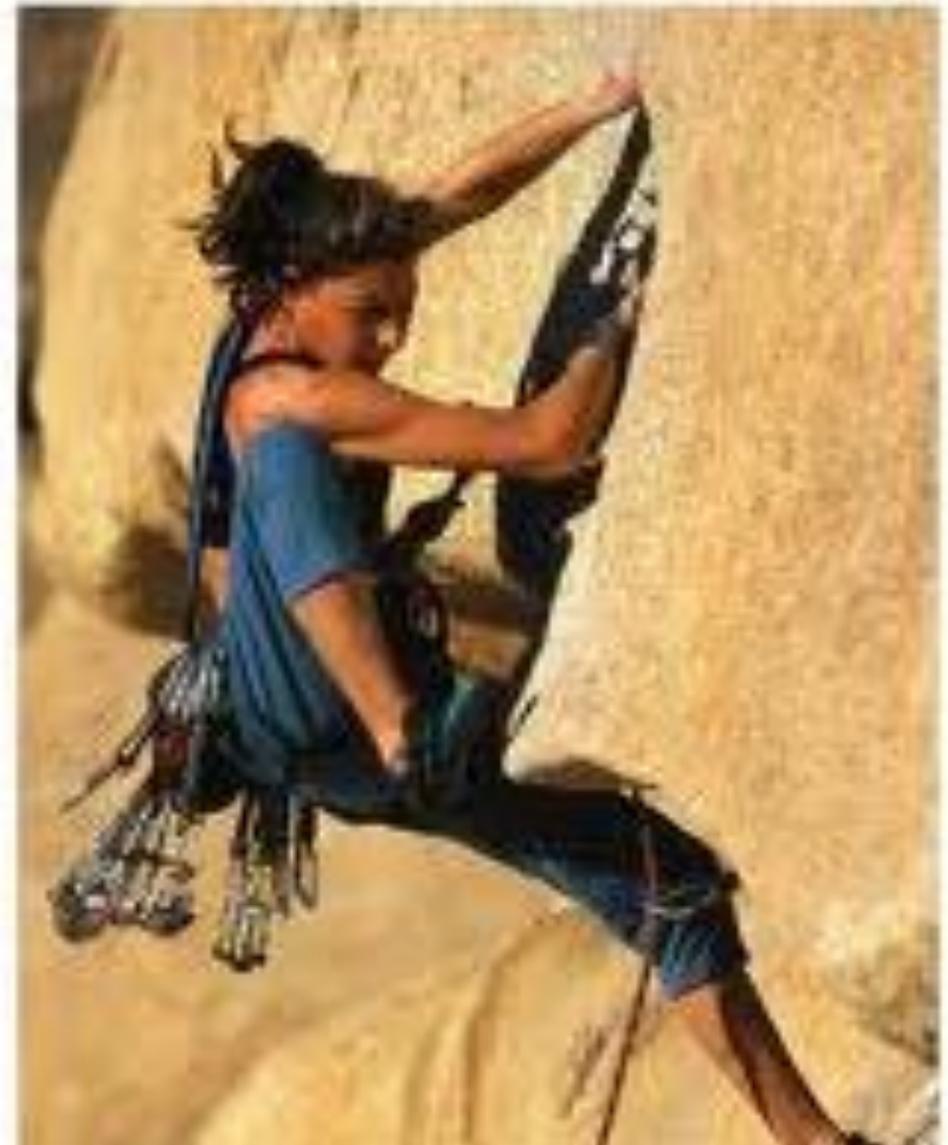
- **Os sentimentos e a razão são essenciais à sobrevivência e permitem sermos pessoas mais equilibradas e saudáveis.**
- **Associe o que sente e o que pensa concretizar e decida o que faz.**
- **Por vezes sentimo-nos sós e isolados. Na comunidade onde vivemos há pessoas disponíveis para apoiá-lo a superar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

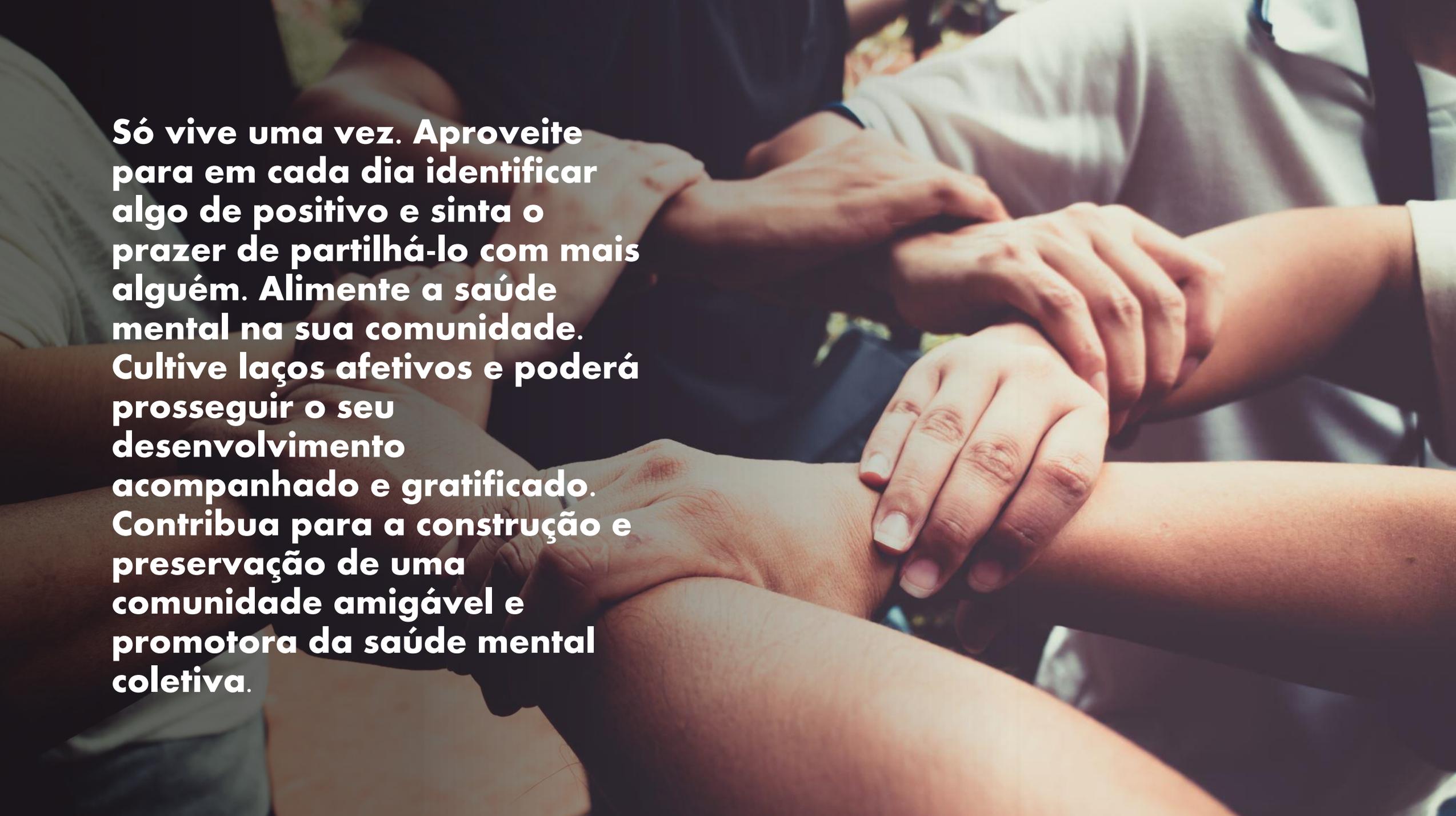
**Para os desafios serem superados com resultados positivos requerem investimento, aprendizagem e mobilização de estratégias adequadas, a fim de minorar os riscos que lhes estão associados.**

**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](mailto:isabel.fragoeiro@staff.uma.pt))**