



each of us  
is part of  
the solution

**Each of us**

is part of the solution

Let's end mental health stigma together

**10 Mitos**

acerca da Saúde Mental  
que nos pode ajudar a desconstruir!

# 10 Mitos

acerca da Saúde Mental que nos pode ajudar a desconstruir!

**1. “Os problemas de Saúde mental são raros, nunca me vão afetar.”**

Na realidade, os problemas de saúde mental são muito comuns. Num qualquer ano, 1 em cada 4 pessoas irá experienciar um problema de saúde mental.

**2. “Saúde mental: está tudo na cabeça.”**

Os problemas de saúde mental são causados muitas vezes por dificuldades externas que podem ser acontecimentos da vida, como o divórcio ou uma perda, ou fatores socioeconómicos, tais como pobreza ou falta de habitação. Estes problemas podem ainda causar muita angústia e podem afetar todos os aspetos da vida, incluindo a saúde física, as relações e o trabalho. Há com certeza muito mais em jogo do que somente a cabeça!

**3. “Só as pessoas fracas têm problemas de saúde mental.”**

Passar por um problema de saúde mental NÃO é um sinal de fraqueza e não é algo que deva ser motivo de vergonha. Os problemas de saúde mental podem muitas vezes ser formas humanas de lidar com experiências de vida complicadas, como a mágoa ou o trauma, e de lhes dar sentido.

**4. “As pessoas com problemas de saúde mental são perigosas e violentas.”**

É ao contrário: infelizmente, as pessoas com problemas de saúde mental são mais propensas a serem vítimas de violência ou a serem lesadas.

**5. “A medicação é a única solução!”**

Ainda que possa ajudar algumas pessoas que estejam a experienciar problemas de saúde mental, a medicação deve ser vista somente como parte da solução e não como a única solução: existem alternativas e devemos promovê-las.

**6. “As pessoas com problemas de saúde mental não podem trabalhar.”**

Um trabalho com significado num ambiente de apoio pode desempenhar um papel importante na recuperação. É também muito provável que trabalhemos com alguém que está a experienciar um problema de saúde mental, mas que desconhecemos por força do estigma e da discriminação.

**7. “Los jovens e os adolescentes estão a passar por fases turbulentas; não é caso para preocupação, é a puberdade!”**

A nível global, num ano dado, 1 em cada 5 adolescentes irá experienciar algum tipo de problema de saúde mental. A adolescência é um período de transição durante o qual é mais provável que se desenvolvam problemas de saúde mental.

**8. “A saúde física e a saúde mental são coisas completamente distintas.”**

A saúde física e a saúde mental estão intimamente ligadas e não podem ser consideradas separadamente porque têm impacto uma na outra.

**9. “As pessoas com problemas de saúde mental deviam ficar no hospital.”**

Há muitas alternativas aos hospitais psiquiátricos tradicionais, que provaram ser eficazes na ajuda a pessoas com problemas de saúde mental, tal como o serviço comunitário ou apoio de pares.

**10. “As pessoas não recuperam de problemas de saúde mental.”**

Com a ajuda certa, as pessoas podem recuperar e efetivamente recuperam de problemas de saúde mental. A recuperação não consiste na erradicação das experiências ou dos sintomas; significa viver com estas experiências e geri-las, ao mesmo tempo que se tem controlo e que se contribui para a própria vida.