

COMUNICADO DE IMPRENSA

Lisboa, 6 de Outubro de 2020



## CURSO ONLINE DE SAÚDE MENTAL CHEGA GRATUITAMENTE A TODOS OS PORTUGUESES

Patrocinado pelo Programa Nacional para a Saúde Mental/DGS, o curso estará disponível a partir de 9 de outubro

Na semana em que se assinala o Dia Mundial da Saúde Mental, estará disponível no website da [Associação ManifestaMente](#) um curso online, acessível e gratuito com o essencial sobre o tema. O **'Kit Básico de Saúde Mental'** pretende ajudar a população portuguesa a proteger a sua saúde mental, a identificar sinais de alerta e a encontrar soluções num ano em que a pandemia tem desafiado a saúde mental de muitas pessoas.

O projeto foi desenvolvido pela ManifestaMente, uma iniciativa cidadã pela saúde mental, com patrocínio do **Programa Nacional para a Saúde Mental**, no âmbito dos projetos de apoio financeiro da **Direção-Geral da Saúde**. O objetivo do curso é promover a literacia em saúde mental e combater o estigma associado às doenças mentais.

Ana Mina, enfermeira e **Presidente da Associação ManifestaMente**, revela: "Condensámos no Kit tudo o que é importante todos nós sabermos sobre saúde mental e que deveria até fazer parte da nossa aprendizagem enquanto cidadãos. Acreditamos que cada um tem o poder de melhorar a saúde mental de todos nós, seja a falar sobre o tema, juntar pessoas ou fazer ações nesse sentido. É por isso que queremos que este curso chegue ao maior número de pessoas possível. No Kit desafiamos as pessoas a assumir compromissos simples pela saúde



mental que podem fazer toda a diferença. Por exemplo, ligar a alguém ou divulgar este recurso a um amigo que possa estar a precisar.”

Ainda antes da pandemia de COVID-19, um estudo da NOVA Medical School revelou que uma em cada cinco pessoas em Portugal apresentava uma perturbação psiquiátrica – a segunda prevalência mais alta da Europa. Segundo a **Organização Mundial da Saúde** (OMS), cerca de mil milhões de pessoas vivem com uma doença mental em todo o mundo e uma pessoa morre a cada 40 segundos por suicídio. Por isso, a OMS definiu o tema do Dia Mundial de Saúde Mental 2020 como “Maior investimento, maior acesso”.

**Miguel Xavier, médico psiquiatra e diretor do Programa Nacional para a Saúde Mental** da Direção-Geral da Saúde afirma que: “As nossas vidas mudaram drasticamente com a COVID- 19. O medo de contrair a doença, a sobrecarga dos profissionais de saúde, a adaptação das escolas, o teletrabalho, o isolamento social e o desemprego são enormes desafios à saúde mental de todos nós. O Kit Básico de Saúde Mental é o resultado de muitos meses de trabalho para garantir que a informação disponibilizada é rigorosa, mas também acessível a toda a população. Acreditamos que pode fazer uma enorme diferença na forma como compreendemos e gerimos a nossa saúde mental.”

O curso foi desenvolvido por uma **equipa multidisciplinar** que inclui psicólogos, psiquiatras, enfermeiros e outros especialistas em saúde e comunicação. Tem a duração de 90 minutos (uma hora e meia) e está estruturado em nove capítulos que abordam questões como **o que é a doença mental, quais são os sinais de alerta, o que fazer para proteger a nossa saúde mental, onde procurar ajuda ou como ajudar alguém**.

O Kit Básico de Saúde Mental, que já tinha sido completado por mais de 100 pessoas em sessões presenciais em Lisboa, adaptou-se às circunstâncias da atual pandemia e assumiu o formato online, o que lhe permite chegar a qualquer falante da língua portuguesa, em qualquer parte do mundo.

## MAIS INFORMAÇÕES

Imagens e mais informações disponíveis em <https://www.manifestamente.org/jornalistas>

Hashtag oficial: #juntospelasaudemental

## ASSESSORIA DE IMPRENSA

Débora Miranda | [comunicacao@manifestamente.org](mailto:comunicacao@manifestamente.org)

