

COMUNICADO DE IMPRENSA

7 de Outubro de 2021



MAIS DE 15.000 PORTUGUESES QUEREM CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL

Financiado pelo Programa Nacional para a Saúde Mental/DGS, curso lançado há um ano ajudou a perceber o essencial sobre saúde mental durante a pandemia a COVID-19

No Dia Mundial da Saúde Mental, a ManifestaMente comemora o primeiro ano de existência do **'Kit Básico de Saúde Mental'**, um curso online, acessível e gratuito com o essencial sobre o tema. Durante o último ano 15.206 pessoas inscreveram-se no site da associação [ManifestaMente](https://www.manifestamente.org) para ver o curso que ajudou a população portuguesa a proteger a sua saúde mental, a identificar sinais de alerta e a encontrar soluções.

A psiquiatra e **Coordenadora do Projecto** financiado pela DGS, Beatriz Lourenço, revela: "Até à data 3.777 pessoas já concluíram o curso, o que perfaz uma taxa de conclusão de 25%, um valor bastante superior ao habitual da maioria dos cursos online. Além disso 82% das pessoas reportam estar muito satisfeitas com o curso e 91% declaram os conteúdos muito importantes, indicadores que nos falam do interesse que a população tem neste tema, mas também nos dão a satisfação de concluir que o empenho e exigência que dedicamos à construção do Kit resultou num curso verdadeiramente apelativo e útil para as pessoas."

Num momento em que a saúde mental de muitas pessoas esteve sob a ameaça da pandemia a COVID-19, o projeto desenvolvido pela ManifestaMente e co-financiado pelo **Programa Nacional para a Saúde Mental**, no âmbito dos projetos de apoio financeiro da **Direção-Geral da Saúde**, dedicou-se a promover a literacia em saúde mental e combater o estigma associado às doenças mentais.



Ana Mina, enfermeira e **Presidente da Associação ManifestaMente**, fala sobre a natureza inovadora do projecto: “Na ManifestaMente temo-nos dedicado a pensar fora-da-caixa na procura de estratégias mais eficazes para cuidar e melhorar a nossa saúde mental. O Kit Básico de Saúde Mental foi uma aposta ousada porque recorre a um registo muito informal e descontraído, utilizando o humor e animação para falar de temas sensíveis. No final 91% das pessoas que concluíram o curso comprometeram-se a cuidar melhor da sua saúde mental, por isso consideramos que a aposta foi ganha.”

Miguel Xavier, diretor do Programa Nacional para a Saúde Mental da Direção-Geral da Saúde afirma que: “A decisão de apoiar este projecto foi anterior à COVID-19, porque a promoção da saúde mental é um dos objetivos centrais do Programa Nacional de Saúde Mental. Mas a importância de cuidarmos da nossa saúde mental tornou-se ainda mais prioritária durante a pandemia, pelo que as iniciativas com o rigor científico, criatividade e alcance do Kit Básico de Saúde Mental da ManifestaMente são de louvar.”

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. Entretanto a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem alertado para o “impacto prolongado” na saúde mental mundial da pandemia da Covid-19.

Durante a pandemia a COVID-19 descobrimos que podemos todos ser agentes de saúde pública. A ManifestaMente, uma iniciativa cidadã pela saúde mental, incentiva-nos a sermos também **agentes pela saúde mental de todos nós**. Assim, respondendo ao apelo do Kit Básico de Saúde Mental, um elevado número de participantes comprometeu-se a desenvolver ações de cidadania pela saúde mental no seu dia-a-dia (por exemplo 88% das pessoas comprometeram-se a “ser um exemplo positivo no combate ao estigma”).

Desenvolvido pela **equipa multidisciplinar** da ManifestaMente, que inclui psicólogos, psiquiatras, enfermeiros e outros especialistas em saúde e comunicação, o curso 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**.

MAIS INFORMAÇÕES

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

ASSESSORIA DE IMPRENSA

comunicacao@manifestamente.org

