

## Press Kit

### Sobre o Kit Básico de Saúde Mental

- Uma sessão de 90 minutos de informação sobre saúde mental em formato descontraído e acessível, disponível em <https://www.manifestamente.org/kit-baacutesico-de-sauacutede-mental.html>
- O Kit aborda: o que é a saúde mental e porque é que não é o oposto de doença mental, o que é doença mental, sinais de alerta, como e onde procurar ajuda e os recursos disponíveis, saúde mental em tempo de pandemia, o que fazer para melhorar a nossa saúde mental e o que fazer quando estamos menos bem, como podemos ajudar outra pessoa que não está bem, como ajudar alguém não quer ser ajudado, ouvir testemunhos, distinguir mitos e verdades sobre saúde mental.
- Outros temas incluem: Sono, alimentação, atividade física, adaptação às contingências da vida, ligação e relações, isolamento, comportamentos de risco, ouvir com empatia.
- Completar o kit online dá direito a um certificado de participação.

### Sobre Saúde Mental

- Agora mesmo, uma em cada cinco pessoas está a passar por um problema de saúde mental.
- Uma em cada três pessoas vai, nalgum momento da sua vida, passar por um problema de saúde mental.
- A pandemia a COVID-19 trouxe um elevado grau de incerteza quanto ao futuro, isolamento de pessoas vulneráveis e dificuldades económicas, com marcado impacto na saúde mental e bem-estar das comunidades. Em maio de 2020, a OMS alertava para uma eventual crise global de saúde mental.
- De acordo com o estudo realizado pela Escola Nacional de Saúde Pública em março e abril deste ano, mais de 80% dos inquiridos reportou efeitos negativos da pandemia na sua saúde mental, sendo as mulheres, as pessoas em teletrabalho e as pessoas que suspenderam a sua atividade profissional os grupos mais afetados.

### Sobre a ManifestaMente

- A ManifestaMente é uma iniciativa cidadã pela Saúde Mental (formalmente uma associação sem fins lucrativos) empenhada em:
  - FALAR, inspirando as pessoas a falar sobre saúde mental;
  - JUNTAR, convocando não apenas técnicos de saúde mas toda a sociedade para a mesa de discussão sobre saúde mental;
  - FAZER, encontrando soluções criativas para melhorar a saúde mental de todos nós e encorajar outros a fazer o mesmo.
- Visite o website e subscreva a newsletter da ManifestaMente em <https://www.manifestamente.org/>

