



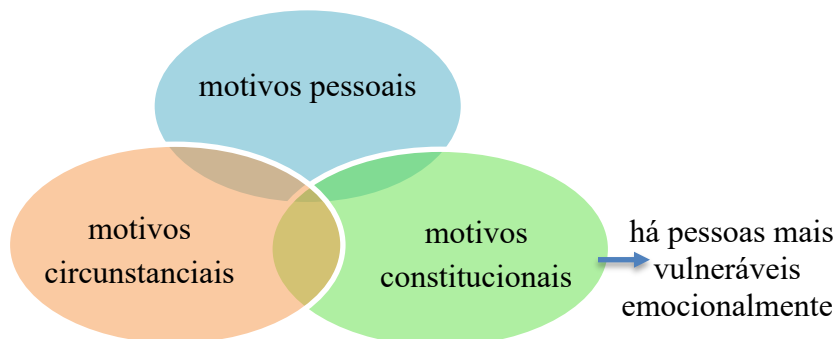
Saúde mental no adulto

A saúde mental é a base do **bem-estar geral** porque “*não há saúde sem saúde mental*”.

Assim, ao considerarmos a “saúde mental” estamos a falar de:

- Capacidade de adaptação a novas circunstâncias de vida
- Superação de crises
- Resolução de perdas afetivas e conflitos emocionais
- Capacidade de reconhecer limites e sinais de mal-estar
- Ter sentido crítico e de realidade, mas também humor, criatividade e capacidade de sonhar
- Estabelecer relações satisfatórias com outros membros da comunidade
- Ter projetos de vida e, sobretudo, descobrir um sentido para a vida

Redução da qualidade da saúde mental



CelaSaúdeInformativo

n.º 5 | 2022

Redação:
Victoria Radamovschi

Colaboração:
Enf.ª Ana Patrício
AT Cristina Moreira

Revisão:
Luís Pinto e Emília Nina

“Reinventar o quotidiano –
a arte de superar os
objetivos.”

➤ Quando existe sofrimento emocional e a relação com familiares e amigos não for suficiente para os resolver, importa **pedir ajuda** a profissionais do sector, a começar pelo respetivo **Médico de Família**

➤ A intervenção precoce

- previne complicações futuras
- facilita a recuperação e a reinserção social nas situações mais crónicas

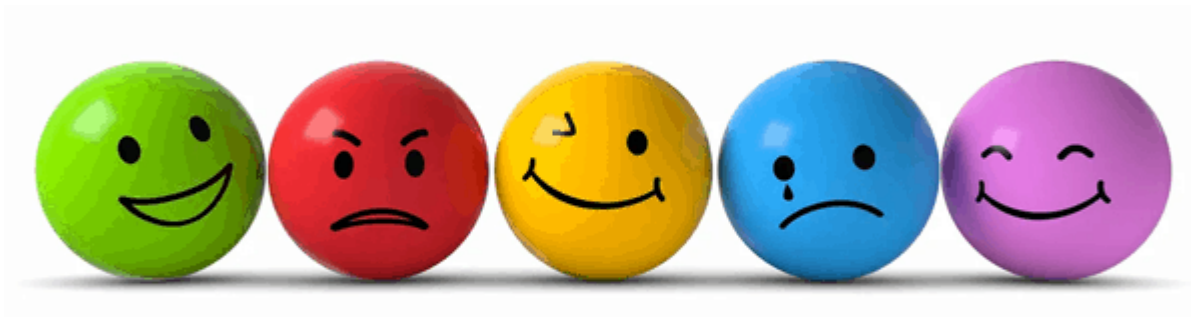
➤ É muito importante, reconhecer precocemente os sinais e sintomas



O sofrimento emocional é normal?

O comportamento humano é afetado, inevitavelmente, por situações emocionais relevantes, pelo que a angústia e a dor mental, bem como vivências inconscientes, fazem parte do desenvolvimento pessoal e, muitas vezes, revelam sinais de adaptação essenciais.

- O que sentimos não está certo nem errado
- As emoções devem ser reconhecidas e sintonizadas de acordo com as perceções, atos e pensamentos



Promoção da saúde mental no adulto



- A promoção da saúde mental está presente desde o início da vida (desde a gravidez), refletindo-se na adaptação e na satisfação com que se cresce e na capacidade de resolver adversidades
 - A experiência emocional é um exercício de inteligência e uma fonte de enriquecimento pessoal na relação consigo próprio e com os outros
 - A saúde mental não é estanque nem estática, podendo haver desequilíbrios ao longo da vida
-
- É fundamental estarmos atentos a nós próprios, procurando estar em contacto com as nossas emoções
 - Quando há crises (ou conflitos) emocionais importa aceitá-las e superá-las
 - Devemos rever as nossas estratégias, dando valor às nossas capacidades e qualidades
 - Não tenha receio de partilhar o que se passa em quem confia, nomeadamente um profissional credenciado
 - Com efeito, sempre que o grau ou a duração de sofrimento emocional sejam sentidos como excessivos, há que recorrer a um profissional de saúde, de preferência com competência psicoterapêutica
 - O isolamento e a incompreensão agravam qualquer problema, pelo que devem ser evitados, eventualmente contrariados
 - No caso das crianças e jovens, os adultos significativos deverão assumir esse papel e procurar um profissional de saúde para uma avaliação mais detalhada do risco
 - Se for diagnosticada uma perturbação mental, a intervenção deve ser feita por especialistas e preferencialmente em equipa

Promoção da saúde mental na criança

- Oferecer ao bebé amor e confiança
- Escutar a sua criança, estando atento às suas necessidades e singularidades
- Encorajar, conhecendo os seus pontos fortes, mas também reconhecendo as suas fragilidades e dificuldades
- Não basta dar conselhos: é mais importante dar o exemplo
- Defina as regras e transmita-as de uma forma clara
 - as consequências do incumprimento devem ser contingentes, perceptíveis e sustentáveis, assim como as recompensas
- Tente ser coerente com os seus valores e assuma os seus próprios erros
- Evite culpabilizar os demais e a si próprio e aproveite a experiência para aprender



O papel do enfermeiro no tratamento de saúde mental não é somente a administração de medicação. O atendimento de enfermagem deve ir muito além disso passando pela prevenção, tratamento, reabilitação e cuidados paliativos.

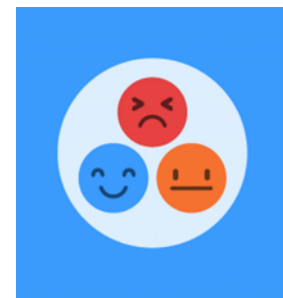


A consulta de enfermagem deve ser direcionada de modo a priorizar as necessidades do utente.



Deste modo o enfermeiro deve:

- Providenciar uma assistência humanizada e diferenciada;
- Demonstrar empatia de modo a fortalecer a relação de confiança Enfermeiro – Utente
- Valorizar a comunicação não verbal;
- Criar e implementar planos de cuidados integrando as necessidades do paciente e da família;



“Acho que os sentimentos se perdem nas palavras. Todos deveriam ser transformados em ações, em ações que se traduzam em resultados.”

Florence Nightingale, fundadora da Enfermagem Moderna



Informações úteis da sua USF

(a sua equipa de secretariado clínico)

Após 2 anos de pandemia e grandes dificuldades a vários níveis, voltamos a poder contar com o regresso do nosso quiosque, (dispensador de senhas de chamada), o que facilita, em muito, o nosso atendimento e qualidade do serviço prestado.

Deste modo podemos contar com as seguintes opções no dispensador:

- SE TEM CONSULTA MARCADA seleccione a opção **A** “COM MARCAÇÃO”

- SE NÃO TEM CONSULTA MARCADA e vem à USF por/para:

- **DOENÇA AGUDA:** seleccione a opção **B** “DOENÇA AGUDA sem marcação”

- **PEDIR OU LEVANTAR RECEITAS, EXAMES, cartas ou relatórios, SOLICITAR INFORMAÇÕES ou outros:** seleccione a opção **P** “INFORMAÇÃO E OUTROS”

- Se é um utente com “**ATENDIMENTO PRIORITÁRIO**”, seleccione a respetiva opção **C**

Esperamos que o quiosque ao dispor de todos, venha contribuir para a agilização e facilitação do nosso trabalho e a vossa total satisfação enquanto frequentadores da nossa Unidade de Saúde.



USF CelaSaúde
Alameda Dr. Armando Gonçalves - n° 40
(à entrada do antigo hospital pediátrico)
3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

e-mail: usf.celasaúde@arscentro.min-saude.pt