



O QUE FAZER EM CASO DE DIFICULDADE NO ACESSO AOS SERVIÇOS DE SAÚDE MENTAL?

Contactar:

Aconselhamento psicológico da Linha SNS 24:

808 24 24 24

Disponível 24 horas.

LAM (Linha de Apoio ao Migrante):

218 106 191

Gabinete de Saúde da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT) no Centro Nacional de Apoio à Integração de Migrantes (CNAIM):

935 329 453 218 106 173

fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt

Caso necessite de apoio na tradução, pode contactar o Serviço de Tradução Telefónica do Alto Comissariado para as Migrações (ACM, I.P.):

808 257 257 218 106 191

Disponível nos dias úteis, das 9h às 19h.



ACESSO AOS CUIDADOS DE SAÚDE MENTAL



PORQUÊ FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL?

A saúde mental é um direito fundamental de todas as pessoas.

A saúde mental é indispensável para o bem-estar geral de cada um de nós. É cada vez mais claro para todos que a nossa percepção de uma boa saúde significa estarmos bem física, social e psicologicamente, dando sentido à expressão “mente sã em corpo são”, ou seja, não há saúde sem saúde mental.

Ao considerarmos a “saúde mental”, estamos a falar de:

- Capacidade de adaptação a novas circunstâncias de vida e a mudanças;
- Superação de crises e resolução de perdas afetivas e conflitos emocionais;
- Ter 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.

PORQUÊ CUIDAR DA SAÚDE MENTAL?

Uma boa saúde mental ajuda-nos a lidar com os fatores de stresse do dia-a-dia, adaptarmo-nos a novas circunstâncias, trabalharmos de forma mais produtiva e contribuirmos para a comunidade. É também importante reconhecer que a saúde mental pode ser afetada negativamente por diversas razões como dificuldades económicas, desemprego, viver um evento crítico ou a migração para outra cidade ou país.

Em algumas situações ou circunstâncias da nossa vida podemos sentir a necessidade de ter um outro apoio para além dos nossos familiares e amigos. Se assim for, não há que ter receio ou vergonha! Devemos procurar a ajuda de um profissional de saúde, à semelhança do que fazemos em relação a qualquer mal-estar físico, solicitando marcação de consulta no Centro de Saúde da área de residência. Após a avaliação, o médico fará o encaminhamento que considerar mais correto.

A CONDIÇÃO MIGRATÓRIA PODE AUMENTAR O RISCO DE PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL?

São vários os fatores de stresse, associados à condição migratória, que podem aumentar o risco de problemas de saúde mental e a necessidade de procura de apoio:

- Qualquer ato de Discriminação;
- Dificuldades no processo de regularização e desconhecimento da legislação em vigor no país de acolhimento;
- Medo de expulsão ou detenção;
- Dificuldades burocráticas no acesso aos serviços públicos;
- Precariedade e insegurança nas condições laborais;
- Barreira linguística e/ou cultural;
- Habitação precária e fragilidades sociais

Estas situações podem gerar instabilidade, falta de confiança, revolta, sentimento de culpa e desesperança, medo e isolamento, o que podem colocar em risco o bem-estar psicoemocional.

COMO AJUDAR?

É muito importante estarmos atentos para conseguirmos identificar eventuais sinais de que algo não está bem com o outro: perturbações do sono ou do apetite, inquietação, apatia na expressão corporal e no discurso, negligência na higiene e autocuidado, movimentos incomuns, expressão facial de medo ou tristeza.

Nestes casos, esteja disponível, não faça juízos de valor e sempre que necessário, sugira apoio de um profissional de saúde.

ONDE OBTER APOIO NA ÁREA DA SAÚDE MENTAL?

No Centro de Saúde na sua área de residência.

Em caso de necessidade imediata, deverá recorrer ao serviço de urgência hospitalar e/ou contactar as linhas de apoio deste documento.