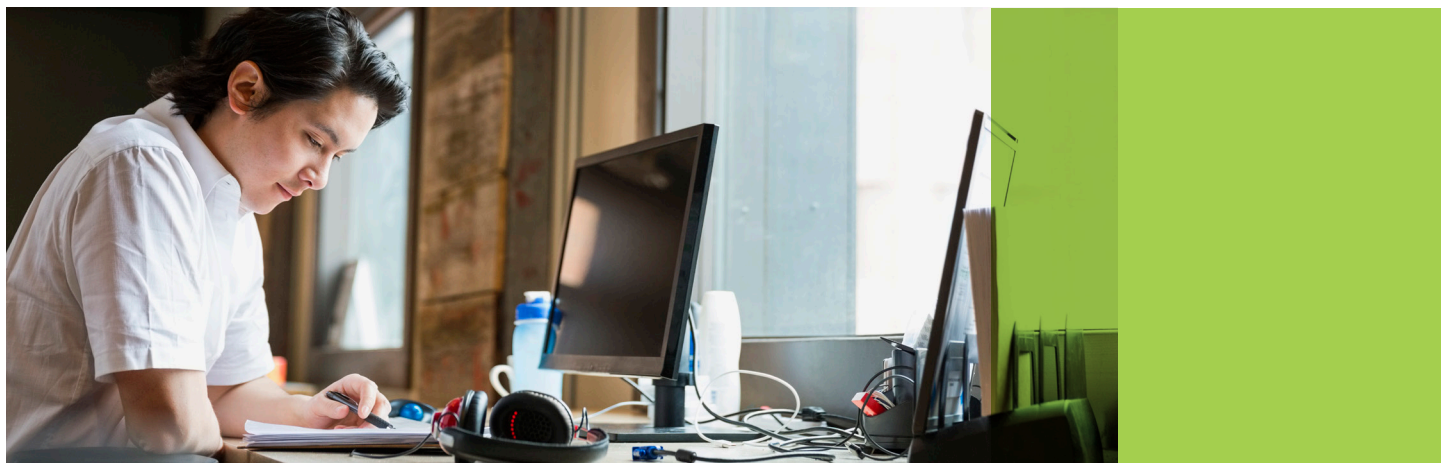


Sinais de alerta e sintomas comuns de doença mental



A doença mental ocorre em todos os grupos raciais, étnicos e socioeconómicos. Não existe uma causa única para a doença mental. De acordo com os Centros de Controlo e Prevenção de Doenças, vários fatores podem contribuir para o risco, como os indicados abaixo.

Nem sempre é fácil saber o que é normal e o que não é quando se trata de saúde mental. Não existe uma maneira fácil de testar uma doença mental. Os comportamentos podem ser típicos de um indivíduo ou o resultado de uma doença física.

Embora cada doença mental tenha as suas próprias características, são indicados abaixo alguns sintomas comuns de doença mental em adolescentes e adultos. Os sintomas mais comuns em adolescentes e adultos jovens são indicados com um asterisco (*).

Sintomas de doença mental nos adolescentes e nos adultos¹

- Medo súbito e avassalador sem motivo, por vezes acompanhado de coração acelerado, desconforto físico ou dificuldade em respirar*
- Sentir-se excessivamente triste ou retraído durante mais de duas semanas*
- Pensamento confuso ou problemas de concentração, de aprendizagem ou ficar parado*
- Comportamento de risco grave e fora de controlo que causa danos a si mesmo ou a outros*
- Dificuldade em compreender ou relacionar-se com outras pessoas*
- Tentar prejudicar ou acabar com a própria vida ou fazer planos para o fazer*
- Incapacidade para realizar atividades diárias ou lidar com problemas e stresse diários*
- Um medo intenso de ganhar peso ou preocupação com a aparência*
- Alterações nos hábitos de sono ou sensação de cansaço e pouca energia*
- Mudanças nos hábitos alimentares, como aumento da fome ou falta de apetite que resulta em perda ou ganho significativo de peso*
- Incapacidade de perceber mudanças nos próprios sentimentos, comportamento ou personalidade (chamada “falta de discernimento”)*
- Abuso de substâncias como álcool ou drogas*
- Mudanças extremas de humor, incluindo “picos” incontroláveis ou sentimentos de euforia*
- Sentimentos prolongados ou fortes de irritabilidade ou de ira
- Evitar amigos e atividades sociais
- Mudança no desejo sexual
- Dificuldade em perceber a realidade (delírios ou alucinações em que uma pessoa experimenta e sente coisas que não existem na realidade objetiva)
- Múltiplas doenças físicas sem causas óbvias, como dores de cabeça, dores de estômago e dores vagas e contínuas

Sintomas possivelmente sugestivos de doença mental em crianças²

As situações de saúde mental também podem começar a desenvolver-se em crianças pequenas. Como ainda estão a aprender a identificar e falar sobre os seus pensamentos e emoções, os seus sintomas mais óbvios são comportamentais. Estão indicados abaixo os sintomas que podem ocorrer em crianças. Lembre-se que estes sintomas podem estar relacionados com algo diferente de uma situação de saúde mental.

- Alterações no desempenho escolar
- Preocupação ou ansiedade excessiva, por exemplo, resistindo a ir para a cama ou para a escola
- Comportamento hiperativo
- Pesadelos frequentes
- Desobediência ou agressão frequente
- Ataques frequentes de ira
- Tristeza persistente que dura duas semanas ou mais
- Magoar-se ou falar sobre se magoar
- Evitar ir ou faltar à escola
- Alterações nos hábitos alimentares
- Perda de peso drástica ou repentina

Autoavaliação: Fatores de risco de potencial doença mental

Assinalar quaisquer fatores que poderiam se aplicar a si.

<input type="checkbox"/>	Experiências de vida adversas precoces, como trauma ou histórico de abuso (por exemplo, abuso infantil, agressão sexual, testemunho de violência, etc.)
<input type="checkbox"/>	Experiências relacionadas com outras situações médicas crónicas, como cancro ou diabetes
<input type="checkbox"/>	Fatores biológicos, como trauma cerebral ou desequilíbrios químicos no cérebro
<input type="checkbox"/>	Genética ou histórico familiar
<input type="checkbox"/>	Consumo de álcool ou drogas para uso recreativo
<input type="checkbox"/>	Tomar determinados medicamentos
<input type="checkbox"/>	Ter poucos amigos
<input type="checkbox"/>	Ter sentimentos de solidão ou de isolamento



O que pode fazer?

Pode visitar um profissional de saúde ou profissional de saúde mental o mais rápido possível se notar que tem sintomas de problemas de saúde mental ou observar os mesmos noutras pessoas.

Fontes:

1. National Alliance on Mental Illness. 10 Common Warning Signs of a Mental Health Condition in Teens and Young Adults, 2021.
2. Mayo Clinic. Mental Illness in Children: Know the Signs, 2022.

As informações e materiais incluídos aqui, bem como na Biblioteca de Informações de Saúde e Bem-Estar da MetLife, incluindo todos os kits de ferramentas, módulos, modelos de comunicação, texto, tabelas, gráficos e outros materiais (coletivamente, o “Conteúdo”) destinam-se a fornecer orientação geral sobre questões de saúde e bem-estar e não constituem aconselhamento médico. Embora o Conteúdo seja baseado em recursos que a MetLife acredita estarem bem documentados, a MetLife não pode garantir a exatidão do Conteúdo, e o utilizador confia no Conteúdo por sua própria conta e risco. A situação e as circunstâncias de saúde de cada pessoa são únicas e, portanto, o Conteúdo pode não se aplicar a si. O Conteúdo não substitui o aconselhamento médico profissional. Deve consultar sempre o seu profissional de saúde credenciado para o diagnóstico e tratamento de qualquer situação clínica e antes de iniciar ou alterar o seu regime de saúde, inclusive procurando aconselhamento sobre quais os medicamentos, dieta, rotinas de exercícios, atividades físicas ou procedimentos são apropriados para a sua condição física específica e circunstâncias.