

OS «10 MANDAMENTOS» EM SAÚDE MENTAL

1. Permanecer fiel ao tratamento;
2. Manter contacto com a equipa de Saúde Mental;
3. Conservar um ritmo de sono e vigília correto, com as horas de sono necessárias;
4. Evitar o stress;
5. Procurar uma alimentação saudável; limitar o açúcar, cafeína (café, chá preto, chocolate, refrigerantes) e comidas muito salgadas;
6. Evitar as drogas;
7. Manter uma vida organizada;
8. Fixar um programa de atividades para cada dia, em que reserva um tempo para uma atividade que lhe dê prazer;
9. Permanecer em contacto com outras pessoas, preferindo aquelas que lhe confirmam tranquilidade;
10. Praticar desporto de forma regular.

Saúde Mental



UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986

Morada: Largo Domingos Moreira
4780-371 Santo Tirso

UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963

Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão

Foi-lhe dito que tem uma doença psiquiátrica, como uma Depressão, Doença Bipolar, Esquizofrenia, doença Obsessivo-Compulsiva, Perturbação da Ansiedade ou outra?

Seja qual for o seu diagnóstico, pode ter pensamentos, sensações ou experiências que lhe sejam difíceis de suportar e que lhe dificultem ou impossibilitem de fazer o que deseja da sua vida. A assistência psiquiátrica é imprescindível, **mas o seu papel na recuperação também é fundamental.**

Seguem-se conselhos para lidar com períodos de maior agravamento da doença.

Lembre-se que não está sozinho.

Vai sentir-se melhor.

- Ninguém lhe pode dizer quanto tempo dura o período de maior doença, mas a verdade é que **é temporário.**
- Durante os períodos de maior doença, é difícil pensar claramente, por isso **adie decisões importantes.** Se forem inadiáveis (ex: acerca do tratamento), pergunte aos seus familiares, amigos ou médico assistente.
- Se necessário, peça a um familiar ou amigo que asse-gure as suas **tarefas diárias** durante alguns dias, para que possa dedicar-se a tarefas que promovam a sua recuperação.
- Mantenha **atividades que o aliviem** dos pensamentos ou sensações angustiantes.

Se já mais estabilizado, lembre-se que será determi-nante prevenir nova recaída. Para isso propomos o seguinte:

- Quando for ao seu médico, leve uma **lista de dúvidas** para esclarecer (ex: sobre sintomas, dificuldades nas suas atividades, diagnóstico ou toma da medicação). Será útil para que o seu médico o ajude da melhor forma.

Se o seu médico lhe propuser a alteração da medicação, assegure-se que está informado sobre:

- Qual o objetivo pretendido com a medicação?
- Quanto tempo demora a obter esse benefício?
- Quais são os possíveis efeitos laterais?
Posso fazer algo para evitá-los ou minimizá-los?
- Estão aconselhadas algumas restrições nos hábitos de vida (ex: alimentação, condução)?
- Como posso saber se a dose deve ser alterada?
- Interfere com alguns medicamentos que tomo habitualmente?

Se está com receio acerca da toma da medicação proposta, lembre-se que os efeitos laterais serão irrele-vantes face aos benefícios pretendidos.

Se a dúvida persistir, pode sempre decidir pela toma durante um período à experiência e depois reavaliar junto do seu médico.

Aprender sobre a sua doença

Pode ajudá-lo a tomar decisões acerca do seu tratamen-to, do seu trabalho e das suas relações. Para isso, leia **informação credível**, fornecida pelo seu médico, por associações específicas da sua doença, ou provenientes de profissionais de saúde. Se está demasiado ocupado para fazer esta pesquisa, solicite a um familiar ou amigo que o faça.

Se estiver numa fase da doença que lhe dificulte a **com-preensão das indicações** dadas pelo seu médico, peça a um familiar ou amigo que esteja presente, receba essa informação e lha transmita à medida que necessita.

Cumpra as instruções dadas pelo seu médico assistente. Qualquer alteração que pretenda, deve previamente discuti-la com ele ou outro elemento da equipa de saúde que o assiste.

Tome particular atenção a **aspetos da sua vida diária** que não são corrigidos pela medicação, e que podem ser determinantes para o seu bem estar.

