



DIA 28 DE OUTUBRO MÊS DA LITERACIA EM SAÚDE

28

Tânia Morgado
Vice-Presidente da
Comissão de Ética da SPLS



Porque outubro é o mês da Literacia em Saúde (LS) e da Saúde Mental, hoje falamos de Literacia em Saúde Mental (LSM)!

A título de curiosidade, tal como o conceito de LS, o conceito de LSM foi definido nos anos 90 do século 20, com o objetivo de alertar para a importância de reconhecer a Saúde Mental como uma área de atenção, de interesse e de intervenção.

Agregando este conceito ao conceito de LS, podemos dizer que a LSM se relaciona com o conhecimento, a motivação e as competências para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação que ajuda no reconhecimento, na gestão e na prevenção de problemas/perturbações mentais e na promoção da saúde mental. A literacia em saúde mental ajuda as pessoas a fazer juízos e tomar decisões no dia-a-dia sobre os cuidados de saúde, prevenção de doenças e a promoção da saúde para manter e melhorar a sua qualidade de vida e alcançar uma saúde mental positiva.

Considerando o continuum de saúde-doença, o conceito de LSM, além da compreensão dos problemas e perturbações mentais, da sua gestão e das estratégias de autoajuda, das estratégias de procura de ajuda e redução do estigma, inclui também a promoção da saúde mental positiva. O foco da LSM positiva passa por promover: a) a capacidade de resolução de problemas e auto-realização; b) a satisfação pessoal; c) a autonomia; d) as habilidades de relação interpessoal; e) o autocontrolo; f) a atitude pró-social.

Os profissionais de saúde têm a grande missão de promover a LSM positiva dos cidadãos, ao longo do ciclo vital, capacitando-os para tomadas de decisão em saúde informadas e efetivas, promotoras de uma boa saúde mental e de prevenção de problemas/perturbações mentais.

