**A saúde mental não mata, mas mói**

Perturbações do foro mental representam apenas 0.1% de anos perdidos por morte prematura. Contudo, essa percentagem sobe para 18.9% se estivermos a falar de anos vividos com incapacidade. Questão para dizer: mão mata, mas mói.

Então o que está ao alcance de cada um de nós fazer? Investir nos factores protectores e ter atenção aos factores de risco. Quer uns quer outros situam-se a cinco níveis: individual, familiar, escolar/profissional, acontecimentos de vida e social.

Começando pelos factores que protegem a saúde mental de cada um de nós. Ao nível individual um temperamento fácil, boas competências sociais e emocionais e um estilo positivo e optimista para lidar com as situações podem proteger a nossa saúde mental. Ao nível familiar a harmonia e estabilidade familiar, familiares que nos apoiam e valores de família fortes contribuem também para a protecção de que falamos. Ao nível da escola ou do trabalho um clima positivo que promove o sentir-se a pertencer e conectado facilitam a protecção da nossa saúde mental. No que diz respeito aos acontecimentos de vida o envolvimento de pessoas que cuidam de nós e o apoio que temos disponível em tempos críticos aumentam a nossa protecção. Por fim, ao nível social podemos proteger fortemente a nossa saúde mental se participarmos em grupos ou redes na nossa comunidade, tivermos acesso a serviços de apoio, estabilidade económica, e uma identidade e orgulho cultural fortes.

Há, portanto, que avaliar o que temos e pôr mãos à obra.

Convém, no entanto, a título de precaução, revelar os factores que colocam em risco a nossa saúde mental. Ao nível individual um temperamento difícil, uma baixa auto-estima e um estilo de pensamento negativo põem em risco a nossa saúde mental. Ao nível familiar a desarmonia, instabilidade e ruptura familiar e um estilo de comunicação e relação inconsistente, agressivo ou negligente ferem a nossa saúde mental. Ao nível da escola ou do trabalho, a rejeição pelos pares, o falhanço e uma conectividade pobre prejudicam a nossa saúde mental. Ao nível dos acontecimentos de vida transições difíceis, a morte de um familiar ou um trauma emocional contribuem para colocar em risco a nossa saúde mental. Por fim, o nível social a discriminação, o isolamento, a instabilidade económica e a falta de acesso a serviços de apoio prejudicam a nossa saúde mental.

Marta Pimenta de Brito (Psicóloga)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva