

10 Mitos sobre saúde mental

Serviço de Saúde Mental
e Bem-Estar do IPCB



**Politécnico
Castelo Branco**
Polytechnic University

10 Mitos sobre saúde mental

1. Problemas de saúde mental são raros

Os problemas de saúde mental são mais comuns do que as pessoas costumam pensar. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma em cada quatro pessoas no mundo enfrentará um problema de saúde mental em algum momento na sua vida.

No que toca a Portugal, a prevalência destes problemas é das mais elevadas da Europa: um em cada cinco portugueses tem ou teve já um problema de saúde mental.

2. Problemas de saúde mental são um sinal de fraqueza

A doença mental não é indicadora de fraqueza pessoal. As condições de saúde mental podem afetar qualquer pessoa, independentemente da sua força, personalidade ou formação.



3. Autoajuda é suficiente, não precisas de profissional

Livros e vídeos de autoajuda podem ser úteis, mas não substituem o acompanhamento profissional, especialmente em casos moderados a graves.

4. Pessoas com problemas de saúde mental são violentas e perigosas

A doença mental não torna as pessoas violentas, na verdade deixa-as mais suscetíveis de serem vítimas de violência por estarem mais fragilizadas.

5. Procurar ajuda é um sinal de fracasso

Procurar ajuda para problemas de saúde mental requer coragem e é um sinal de força e autoconsciência.



6. Problemas de saúde mental não podem ser tratados

Muitas condições de saúde mental são tratáveis e as pessoas podem recuperar com as intervenções certas, como terapia, medicação e redes de apoio.

7. É fácil para a pessoa “sair dessa situação” ou “superar isso”

Os problemas de saúde mental não são simplesmente uma questão de força de vontade. Frequentemente, requerem tratamento e apoio profissional.

8. Os problemas de saúde mental são todos iguais

A saúde mental é diversa e as condições variam amplamente. A experiência de cada indivíduo é única e não existe uma abordagem única para o tratamento de saúde mental.



9. Problemas de saúde mental são apenas chamadas de atenção

Pessoas com problemas de saúde mental não procuram atenção; muitas vezes enfrentam desafios genuínos, por vezes invisíveis. Esta crença faz com que as pessoas com problemas mentais se isolem mais e não procurem ajuda.

10. As pessoas com doença mental são “malucas”

Condições de saúde mental não são sinónimo de “loucura”. São condições médicas que podem afetar qualquer pessoa, independentemente da sua origem ou estabilidade percebida.

Falar é o primeiro passo.

Desconstruir mitos é essencial para reduzir o estigma e promover o bem-estar entre os estudantes.

Se precisares de ajuda contacta o Serviço de Saúde e Bem-Estar do IPCB.



Referências

Dobson, K. S., & Rose, S. (2022). “Myths and facts” campaigns are at best ineffective and may increase mental illness stigma. *Stigma and Health*, 7(1), 27.

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2016). (Problemas de) Saúde Psicológica- Um Guia para os Media. Lisboa.

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2025) Perguntas e respostas sobre Reabilitação Psicossocial Na Doença Mental. Lisboa.



**Politécnico
Castelo Branco**

Polytechnic University

Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar do IPCB

Telefone: +351 272 339 650

E-mail: gap@ipcb.pt

Localização:

Serviços Centrais e da Presidência do IPCB

Av. Pedro Álvares Cabral, nº 12

6000-084 Castelo Branco

© IPCB /2025