

Dia Mundial da Saúde Mental – 10 de outubro de 2025



O Dia Mundial da Saúde Mental celebra-se anualmente a 10 de outubro sendo o seu objetivo primordial aumentar a consciencialização e sensibilizar a comunidade relativamente à observação da saúde mental como uma pedra basilar da resiliência, dignidade e bem-estar humanos e mobilizar esforços no combate ao estigma.

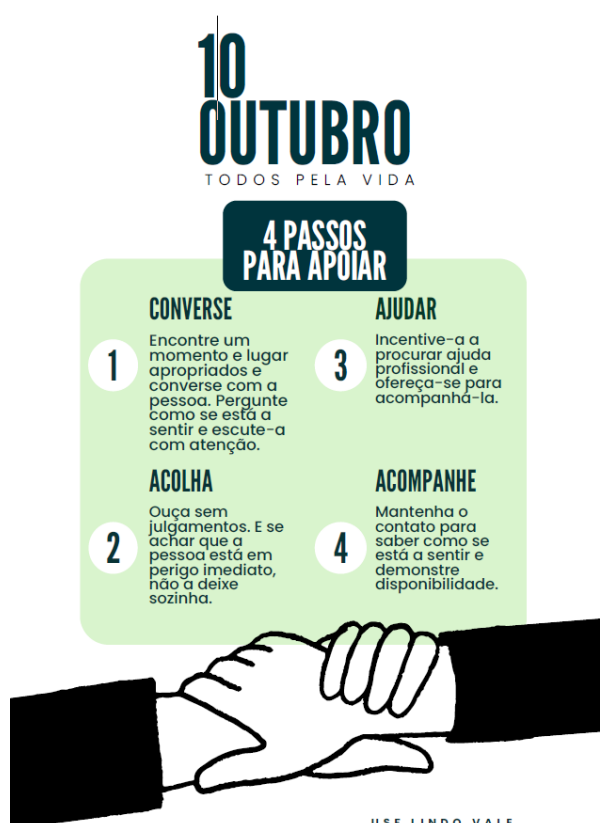
A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o tema do ano de 2025 como “Saúde Mental em Emergências Humanitárias” e sublinha a urgente responsabilidade de salvaguardar a saúde mental antes, durante e depois das crises.

Esta efeméride assume uma relevância crescente no contexto atual, marcado por crises humanitárias que impactam profundamente o bem-estar psicológico das populações afetadas.

O tema definido para 2025 pela OMS reforça a necessidade urgente de assegurar as necessidades de saúde mental e psicossociais das pessoas afetadas por emergências humanitárias, como desastres naturais, conflitos e emergências de saúde pública.

A Organização das Nações Unidas destacam também a saúde mental como um direito fundamental, enfatizando que mulheres e jovens são os mais afetados por problemas de saúde mental.

Apoiar o bem-estar mental das pessoas durante crises torna-se vital na promoção da saúde mental, mas também na prevenção, diagnóstico precoce e tratamento da doença, não apenas de forma individual mas também nas comunidades. Assim, é essencial que autoridades governamentais, profissionais de saúde, comunidade escolar e grupos comunitários se unam para garantir que os mais vulneráveis tenham acesso ao apoio necessário.



Neste contexto, as Unidades de Saúde Familiar (USF) desempenham um papel crucial na promoção da saúde mental, oferecendo cuidados integrados e centrados na pessoa, essenciais para a identificação precoce de sinais de sofrimento psicológico e para a implementação de intervenções adequadas. O trabalho colaborativo entre profissionais de saúde, famílias e comunidade é fundamental para criar ambientes seguros onde cada indivíduo possa encontrar apoio e esperança.

Ao celebrar o Dia Mundial da Saúde Mental, a USF Lindo Vale pretende contribuir para a construção de uma sociedade mais resiliente e atenta às vulnerabilidades de cada indivíduo com ênfase na problemática da saúde mental, procurando combater o estigma e consciencializando em relação a sinais de alerta, formas de agir e fornecendo dados relativos aos recursos disponíveis na nossa comunidade .

Joana Montalvão, Enfermeira Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica, USF Lindo Vale