

## QUEM SOMOS

Somos Médicos de Família, Psiquiatras, Psicólogos e Enfermeiros. Trabalhamos em Centros de Saúde de Lisboa e no Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa.

Este portal pretende ser um espaço de informação clara e fidedigna sobre a Saúde Mental, para a população em geral. Pretende fornecer informação e esclarecimento sobre os sinais e sintomas do adoecer mental, facilitando o seu reconhecimento e a procura atempada de cuidados adequados. Pretende também ser uma ferramenta de divulgação e promoção de estilos de vida saudáveis.

Os esclarecimentos obtidos através da do portal não substituem a consulta do seu médico assistente.

[www.saudemental.pt](http://www.saudemental.pt)

[www.saudemental.pt](http://www.saudemental.pt)



# Portal de Saúde Mental



[www.saudemental.pt](http://www.saudemental.pt)

## INFORME-SE

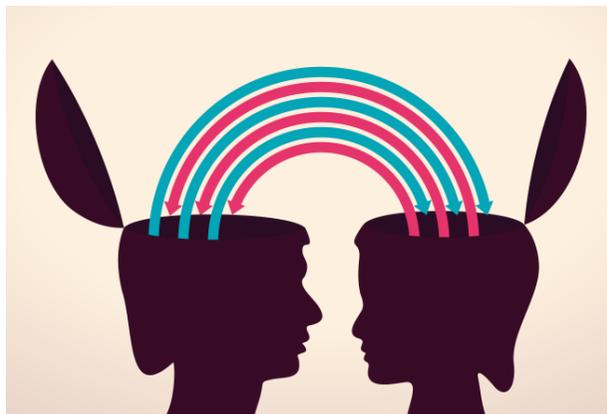
Os **problemas de Saúde Mental** podem incluir alterações do pensamento, do humor, da energia e/ou do comportamento. Quando adquirem intensidade elevada, persistem no tempo e/ou causam disfunção importante, pode ser diagnosticada uma perturbação mental.

## TIRE AS SUAS DÚVIDAS

Informe-se sobre **SINAIS E SÍNTOMAS PRECOCES** de doença mental.

Leia a seção destinada aos **MÍTOS** sobre doença mental.

Não separamos a saúde do corpo e da mente: pode ler informação sobre o **SONO** e **EXERCÍCIO FÍSICO**.



[www.saudemental.pt](http://www.saudemental.pt)

**A informação contida neste portal é para si, para um familiar, para um amigo, para qualquer cidadão que tenha interesse ou possa beneficiar da mesma.**

## TEMAS DISPONÍVEIS

- Ansiedade
- Depressão
- Suicídio
- Perturbação Bipolar
- Perturbação obsessivo-compulsivo
- Psicose
- Esquizofrenia
- Problemas relacionados com Alcool



[www.saudemental.pt](http://www.saudemental.pt)