

# OUTUBRO 2022 | Mês Saúde Mental COP



Ana Bispo Ramires  
Psicóloga



Cláudia Minderico  
Nutrição



Comissão de Atletas Olímpicos

## DESAFIO Saúde Mental

### CUSTOS

- **3,7% do PIB,** correspondendo a 6,6 milhões de euros  
(dados do Conselho Nacional de Saúde)
- **1/4 da população** com 16 ou mais anos reportou um efeito negativo sobre a saúde mental devido à pandemia COVID 19  
(dados do Instituto Nacional de Estatística)

## SAÚDE MENTAL—Tua, Minha ou Nossa?

No dia 10 de Outubro comemora-se o Dia Mundial da Saúde Mental e, por ser um tema de reconhecida relevância, vamos dedicar um conjunto de iniciativas a esta temática ao longo de todo o mês.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) “a Saúde Mental é um estado de bem estar mental que permite que as pessoas consigam fazer face ao stress do seu quotidiano, concretizem as suas capacidades, aprendam e trabalhem de forma eficiente, e contribuam para a sua comunidade”.

### PARECE SIMPLES, certo?

De facto NÃO É! E esperamos poder contribuir para o ESCLARECIMENTO de muitas DÚVIDAS no decorrer deste mês. A Saúde Mental não é um “tema” teu ou meu... é um tema NOSSO e, por essa mesma razão, deve ser abraçado exemplarmente por toda a comunidade desportiva.



A promoção de conhecimento e partilha de informação são as principais FERRAMENTAS de PREVENÇÃO.

Saber identificar precocemente alguns sinais de que alguma coisa se pode estar a passar contigo ou com algum ou alguma colega, saber reconhecer os canais de ajuda que existem na Comunidade e, acima de tudo, sabermos que papel podemos desempenhar como CO-RESPONSÁVEIS por uma COMUNIDADE GLOBALMENTE SAUDÁVEL (física e mentalmente) são alguns dos temas que vamos lançar.

“O bem-estar humano deve ser central no desempenho do atleta de elite. Os atletas devem sentir-se empoderados e nutridos tanto fisicamente quanto mentalmente... Saúde mental e saúde física são duas metades de um todo, e cuidar de ambas deve ser visto como prioridade”.

ABHINAV BINDRA (Olympic champion)