



Saúde Mental Sem Tabus

Psicanálise que Acolhe, Escuta que Transforma

© S.A.M. — @sam.psicoterapeuta

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma sem autorização prévia da autora, exceto em breves citações para fins de crítica ou divulgação.

Este livro tem fins informativos e educativos e não substitui, em caso algum, avaliação, diagnóstico ou tratamento por um profissional de saúde qualificado. As descrições de sintomas e condições aqui apresentadas não devem ser usadas para autodiagnóstico.

ISBN 978-940-392-025-2

Depósito Legal: 1047/2026

Índice

Índice	3
Introdução	11
Capítulo 1 - Afinal, o que é a saúde mental?	14
Um espectro, não um interruptor	15
Saúde mental não é ausência de problemas	16
Os pilares da saúde mental.....	17
Saúde mental, doença mental e bem-estar: clarificar termos.....	18
O investimento mais rentável que pode fazer.....	20
Como usar este livro.....	22
Porque falamos tão pouco sobre isto.....	24
Cultura, contexto e saúde mental	25
Uma história ilustrativa: o espectro em ação	27
Uma pequena autoavaliação.....	29
Seis mitos comuns sobre saúde mental.....	30
Exercício de Reflexão.....	32
Capítulo 2 - O peso do estigma: porque não falamos sobre isso.....	34
O que é, tecnicamente, o estigma.....	35
As raízes históricas e culturais	37
Como o estigma se manifesta no quotidiano	38
O custo do silêncio	39

O papel dos meios de comunicação tradicionais	41
Desconstruir o estigma: um trabalho a vários níveis	43
O estigma através das gerações	45
Histórias que mudam mentalidades	47
A linguagem que usamos: pequenas mudanças, geram grande impacto	48
O estigma dentro das próprias profissões de ajuda	50
Recuperar de dentro para fora: superar o autoestigma.....	51
Tornar-se um aliado	53
O poder de uma pergunta bem feita	54
Exercício de reflexão	55
Capítulo 3 - Ansiedade: entender o inimigo invisível	57
Uma resposta útil que se descontrolou	58
As muitas faces da ansiedade	59
Medos: compreender e enfrentar o que nos paralisa	61
Sintomas físicos que raramente associamos à ansiedade.....	64
O ciclo da ansiedade e da fuga.....	66
Quando a ansiedade não vem sozinha.....	67
TDAH: quando a atenção se dispersa.....	68
Estratégias baseadas em evidências	74
A ansiedade ao longo do ciclo de vida.....	76

Quando a ansiedade cruza a linha: sinal de que está na hora de procurar ajuda profissional	78
Uma história ilustrativa: o ciclo da fuga.....	79
Ansiedade e desempenho: a curva de Yerkes-Dodson.....	80
Técnicas de ancoragem para momentos de ansiedade aguda	81
Manter um registo: o diário de ansiedade.....	83
Exercício de reflexão	84
Capítulo 4 - Depressão: quando a escuridão se instala	86
Tristeza e depressão: uma distinção necessária	87
A anedonia: o sintoma menos falado	89
As muitas causas: um modelo biopsicossocial	90
Quando as palavras falham: falar sobre idealização suicida	92
Desmontar mitos sobre antidepressivos.....	93
Formas específicas de depressão	96
Bipolaridade: para além do extremo.....	98
Burnout: o esgotamento que o trabalho provoca	102
Depressão ou burnout? Uma distinção importante.....	107
Uma história ilustrativa: reconhecer os sinais a tempo.....	108
Como apoiar alguém que vive com depressão	109
Exercício de reflexão	111
Capítulo 5 - O corpo fala: a ligação entre corpo e mente.....	113

O eixo intestino-cérebro	114
Sono: o pilar mais subestimado	115
Movimento: o antidepressivo natural mais subutilizado	116
Alimentação e humor	117
Respiração e sistema nervoso	118
Luz natural e ritmos biológicos ou circadianos	119
O contacto com a natureza.....	120
Postura corporal e estado emocional	121
Check-ups regulares: a prevenção também é saúde mental	122
Encontrar o movimento certo para si.....	123
Integrar, não escolher.....	124
Stress crónico e o sistema imunitário.....	125
Ecrãs, tecnologia e saúde mental.....	126
Uma prática simples para começar hoje	128
Reconhecer sinais de sobrecarga antes do esgotamento	129
Exercício de reflexão	131
Capítulo 6 - Relações e saúde mental: pedir ajuda não é fraqueza.	133
O ser humano como animal social.....	134
Vinculação: os moldes que trazemos das primeiras relações	135
O mito do herói autossuficiente.....	136
Relações que curam, relações que ferem	137

O papel específico da terapia como relação	138
O desafio específico das amizades na vida adulta.....	139
Reparação relacional: o valor de reconhecer erros.....	141
O paradoxo da vulnerabilidade.....	143
Relações à distância e multiculturais	144
Construir uma rede de apoio	145
A solidão na era da hiper conectividade	146
Reconhecer relações prejudiciais: sinais mais específicos.....	147
Comunicação assertiva: uma ferramenta central.....	149
Luto: quando perdemos alguém que amamos.....	151
Exercício de reflexão	157
Capítulo 7 - Autocuidado: mais que banhos quentes e velas.....	159
Definir autocuidado com rigor.....	160
Quando o autocuidado se torna um afastamento	162
Vícios: quando o alívio se torna a prisão	163
Autocuidado difícil: a dimensão menos falada.....	167
Autocuidado digital.....	168
Ajustar o autocuidado às estações e aos ciclos de vida.....	169
Estabelecer limites: autocuidado em ação	171
Criatividade como forma de autocuidado.....	172
Construir uma rotina de autocuidado realista.....	173

Autocuidado no contexto profissional.....	174
Autocuidado e culpa: uma tensão comum.....	176
Um exemplo de dia com autocuidado integrado	177
Exercício de reflexão	179
Capítulo 8 - Terapia: mitos, medos e realidade	181
O que realmente acontece numa sessão de psicoterapia.....	184
Diferentes abordagens, diferentes ferramentas	185
Psicanálise: desmistificar o sofá.....	186
Psicoterapia online: uma alternativa legítima.....	191
Como escolher um psicoterapeuta.....	192
Acesso e custos da psicoterapia em Portugal	194
Confidencialidade e ética na relação terapêutica	195
A primeira consulta, passo a passo.....	196
A evolução da psicoterapia em Portugal.....	197
Expectativas realistas sobre o processo	198
Para além da psicoterapia individual: outras modalidades.....	199
Exercício de reflexão	201
Capítulo 9 - Construir a resiliência: ferramentas para o dia a dia ...	204
Redefinir resiliência.....	205
Os componentes da resiliência	206
Traumas: quando uma experiência deixa marcas profundas.....	208

O crescimento pós-traumático	212
Estratégias práticas para fortalecer a resiliência	213
Resiliência não é fazer tudo sozinho	215
Resiliência coletiva e comunitária.....	216
Cultivar a resiliência nas crianças.....	217
Sentido como fonte de resiliência: a lição de Viktor Frankl.....	218
Resiliência perante a incerteza	219
Autoconhecimento como base da resiliência	220
O papel do humor na resiliência.....	221
Exercício de reflexão	222
Capítulo 10 - A vida com Saúde Mental Sem Tabus: caminho a seguir	224
Do individual ao coletivo.....	225
Falar sobre saúde mental com crianças e jovens.....	226
O papel das redes sociais e dos meios de comunicação	227
Manter o que foi aprendido: além da leitura.....	228
Um plano de ação pessoal.....	229
Recursos para continuar a caminhada.....	230
Deixar um legado de abertura.....	231
Uma palavra final.....	232
Sobre este livro.....	233

Referências Bibliográficas	234
Exercício de reflexão final.....	236
Sobre a Autora	238

Introdução

Este livro nasceu de centenas de conversas, com pessoas que carregavam, muitas vezes durante anos, um peso que nunca tinham colocado em palavras. Nasceu também da minha convicção de que a saúde mental não deveria ser um tema sussurrado, e sim uma conversa aberta, informada e sem julgamentos.

Enquanto psicoterapeuta, escrevo estas páginas com um duplo propósito: desconstruir os tabus que ainda rodeiam a saúde mental em geral, e, em particular, desmistificar a psicanálise, que, apesar de ser uma das abordagens mais antigas e mais profundas, é ainda assim, das mais mal compreendidas da saúde mental contemporânea.

Naturalmente em certos capítulos, terão a sensação de que “já leram isto”, contudo, diversas vertentes da saúde mental estão interligadas, pelo que não existe outra forma de os expor claramente, que não seja essa “repetição”.

Ao longo deste livro, a psicanálise surge lado a lado com a psicologia e a psiquiatria, não como uma curiosidade histórica ou uma prática ultrapassada, mas como um caminho vivo e cientificamente validado para compreender o sofrimento humano mais em profundidade.

Ao longo de dez capítulos, procurei desconstruir mitos, explicar mecanismos psicológicos com rigor, numa linguagem acessível, e oferecer ferramentas práticas para cuidarem da mente com a mesma naturalidade com que cuidam do corpo. Cada capítulo termina com um exercício de

reflexão, um convite para pausar, olharem para dentro, e transformar esta leitura em autoconhecimento.

Não é um livro para ser lido apenas uma vez. É um livro para ser revisto, sublinhado, discutido com quem vos é próximo. Também não é um substituto de cuidados profissionais, nem pretende abranger todas as realidades sociais, económicas e culturais em que a saúde mental se joga.

Que sirva de companhia honesta nesta caminhada.

Capítulo 1 - Afinal o que é a saúde mental?

Quando ouvimos falar em "saúde", a primeira imagem que nos surge é quase sempre a de um corpo: um coração que bate de forma regular, um exame de sangue com valores dentro da normalidade, um corpo capaz de correr, dormir e recuperar. Raramente pensamos, em primeiro lugar, na mente. E no entanto, a saúde mental não é um extra, um luxo ou um tema reservado a quem "tem problemas". É, tanto quanto a saúde física, uma condição básica para viver bem.

A Organização Mundial de Saúde define saúde mental como um estado de bem-estar, em que a pessoa realiza as suas atividades com capacidade, consegue lidar com o stress normal da vida, trabalha de forma produtiva e é capaz de contribuir para a sua comunidade. Note-se que esta definição não fala em "ausência de doença". Fala em capacidade, em equilíbrio, em relação connosco e com os outros. Ter saúde mental não significa estar permanentemente feliz, tal como ter saúde física não significa nunca sentir uma dor de cabeça. Significa ter recursos internos e externos para atravessar os dias bons e os dias maus sem que isso comprometa, de forma persistente, a nossa capacidade de viver.

Um espectro, não um interruptor

Um dos maiores enganos que cometemos, enquanto sociedade, é pensar na saúde mental como um interruptor: ou se está bem, ou se está doente. Esta visão binária não só é, profundamente incorreta como, extremamente prejudicial, porque impede que as pessoas peçam ajuda antes de chegarem a um ponto de sofrimento intenso. A verdade é que a saúde mental existe num espectro contínuo, com muitas nuances entre os dois extremos.

Podemos imaginar esse espectro como uma linha horizontal. Numa ponta está o crescimento, aquele estado em que sentimos energia, propósito, ligação aos outros e capacidade de lidar com os desafios. Na outra ponta está o sofrimento intenso, associado a perturbações mentais que exigem acompanhamento clínico. Entre estes dois pontos existe um vasto território onde a maioria de nós vive a maior parte do tempo: dias de cansaço, períodos de maior ansiedade antes de uma mudança importante, fases de tristeza depois de uma perda, semanas de irritabilidade por excesso de trabalho.

Estar algures no meio deste espectro não é sinal de fraqueza, nem de fracasso pessoal. É, simplesmente, ser humano. O problema surge quando tratamos qualquer sinal de sofrimento como algo a esconder, e não como um dado a observar e, se necessário, a trabalhar.

Saúde mental não é ausência de problemas

Há uma ideia, muito enraizada culturalmente, de que uma pessoa "psicologicamente saudável" é alguém sem problemas, sem dúvidas, sem dias maus.

Esta ideia é completamente irrealista e, mais do que isso, é injusta: cria uma fasquia impossível de atingir e faz com que qualquer sinal de dificuldade seja interpretado como uma falha pessoal.

Na prática clínica, encontro frequentemente pessoas que vêm à consulta convencidas de que "algo está muito errado" consigo, quando na verdade, estão simplesmente a reagir de uma forma proporcional a circunstâncias objetivamente difíceis: um luto recente, uma separação, uma sobrecarga de trabalho insustentável, uma doença crónica, dificuldades financeiras.

Sentir ansiedade perante a incerteza, sentir tristeza perante uma perda, sentir raiva perante uma injustiça, tudo isto faz parte do repertório emocional humano. O que distingue uma reação saudável de um problema clínico não é a presença da emoção, e sim, a sua intensidade, duração e o grau em que interfere com a vida da pessoa.

Portanto, saúde mental não é sentir sempre bem-estar. É ter a capacidade de sentir todo o espectro de emoções, incluindo as desconfortáveis, sem que isso destrua a nossa capacidade de funcionar, de nos relacionarmos e de encontrarmos um sentido.

Os pilares da saúde mental

Ainda que cada pessoa seja única, e cada percurso de vida traga desafios diferentes, a investigação em psicologia tem identificado alguns pilares que sustentam o bem-estar psicológico de forma consistente:

Ligação social.

Somos uma espécie profundamente social. Relações significativas, com a família, com os amigos, com os parceiros, com a comunidade, funcionam como um dos maiores fatores de proteção contra o sofrimento psicológico. O isolamento, pelo contrário, é um dos maiores fatores de risco.

Sentido de propósito.

Ter algo que nos motive a levantar de manhã, seja um trabalho, um projeto, uma causa, uma relação a cuidar, dá estrutura e um significado à existência.

Autoconhecimento.

Conhecer os próprios padrões de pensamento, as próprias reações emocionais e os próprios limites permite antecipar dificuldades e agir antes que uma situação se torne insustentável.

Capacidade de regulação emocional.

Não se trata de suprimir emoções, mas sim, de as conseguir identificar, compreender e gerir, para que não sejam elas a controlar as nossas decisões.

Cuidados básicos com o corpo.

Sono, alimentação, movimento e exposição à luz natural têm um impacto direto e comprovado sobre o funcionamento cerebral e emocional. A separação entre "corpo" e "mente" é, na prática, muito mais artificial do que a linguagem do dia a dia sugere.

Sentido de controlo e autoeficácia.

Sentir que temos alguma influência sobre a nossa vida, mesmo que não controlemos tudo, é essencial para termos motivação e esperança. Estes pilares não são estáticos. Fortalecem-se e enfraquecem-se ao longo da vida, consoante as circunstâncias. Parte do trabalho de cuidar da saúde mental é, precisamente, aprender a reconhecer quando um destes pilares está fragilizado e a agir antes que o desequilíbrio se agrave.

Saúde mental, doença mental e bem-estar:

clarificar termos

Antes de avançarmos, vamos clarificar alguns termos que, sendo usados com frequência de forma intercambiável no discurso comum, têm significados diferentes e importantes de distinguir.

Como vimos, saúde mental refere-se a um estado de bem-estar e funcionamento psicológico, existente num espectro contínuo, aplicável a todas as pessoas, independentemente de terem ou não uma perturbação diagnosticada.

Doença mental ou perturbação mental refere-se a condições clínicas específicas, com critérios de diagnóstico definidos (como a perturbação depressiva major, a perturbação de ansiedade generalizada, ou a esquizofrenia), que envolvem um padrão significativo e persistente de sintomas com impacto substancial no funcionamento da pessoa.

Bem-estar psicológico é um termo mais amplo, que engloba não apenas a ausência de sofrimento, mas a presença ativa de fatores como sentido de propósito, relações significativas e satisfação com a vida, sendo possível, tecnicamente, ter um bem-estar psicológico elevado mesmo a viver com uma perturbação mental controlada, assim como é possível ter um bem-estar psicológico baixo sem preencher critérios para qualquer diagnóstico clínico específico.

Esta distinção é mais, do que um exercício semântico, tem implicações práticas reais. Uma pessoa pode não ter nenhuma perturbação mental diagnosticável e, ainda assim, beneficiar significativamente se, investir na sua

saúde mental e no seu bem-estar psicológico. E uma pessoa com uma perturbação mental diagnosticada pode, com tratamento e acompanhamento adequados, alcançar níveis elevados de bem-estar e qualidade de vida. Nenhum destes conceitos é uma sentença final e definitiva, todos descrevem estados dinâmicos, passíveis de mudanças ao longo do tempo.

O investimento mais rentável que pode fazer

Vale a pena terminar este capítulo introdutório com uma ideia simples, mas que raramente é apresentada nestes termos: cuidar da saúde mental pode ser pensado, por analogia, como um investimento — não no sentido estritamente quantificável da finança, mas como um conjunto de ações regulares cujos benefícios se acumulam ao longo do tempo, de forma semelhante ao que acontece com investimentos financeiros ou com o cuidado da saúde física.

Assim como poupar regularmente, mesmo que pequenas quantias, produz resultados significativos ao longo de décadas graças ao efeito composto, também pequenos investimentos regulares na saúde mental, com momentos de reflexão, com conversas honestas, com hábitos de autocuidado, com apoio profissional quando necessário, tendem a produzir, ao longo do tempo, benefícios substanciais em termos de bem-estar, qualidade de relações e capacidade de enfrentar os desafios da vida — sem garantir resultados idênticos para todas as pessoas nem eliminar todas as formas de sofrimento.

E, tal como no mundo financeiro, adiar este investimento tem um custo: problemas não resolvidos tendem a acumular-se e a agravar-se, tornando a "correção" eventual, mais difícil e mais dispendiosa, em termos de sofrimento e de tempo de recuperação, do que teria sido um investimento preventivo e contínuo desde o início.

Este livro é, nesse sentido, um convite a começar, ou a continuar, esse investimento, capítulo após capítulo, exercício após exercício, com a

paciência e a consistência que qualquer investimento verdadeiramente valioso exige.

Como usar este livro

Antes de avançarmos para o capítulo dois, uma última nota prática. Este livro foi estruturado para ser lido de forma sequencial, capítulo a capítulo, uma vez que cada capítulo constrói, em certa medida, sobre conceitos apresentados nos anteriores. Ainda assim, cada capítulo foi também escrito para poder ser revisto de uma forma independente, sempre que um tema específico for particularmente relevante num determinado momento da sua vida.

Os **exercícios de reflexão** no final de cada capítulo são, propositadamente, mais valiosos quando respondidos por escrito, e não apenas pensados mentalmente, a investigação em psicologia mostra, de forma consistente, que o ato de escrever ativa processos de reflexão e processamento emocional mais profundos que o pensamento não estruturado. Considere registar as suas respostas ao longo da leitura, no espaço em branco, no fim de cada exercício, para que possa regressar, periodicamente, para observar como as suas respostas evoluem ao longo do tempo.

Não existe um ritmo certo ou errado para percorrer este livro, algumas pessoas preferem lê-lo de uma vez, outras preferem dedicar uma semana a cada capítulo, permitindo assim, um tempo para assimilar cada etapa. O importante é encontrar o ritmo que melhor se adequa à sua disponibilidade e ao seu momento de vida atual.

Porque falamos tão pouco sobre isto

Se a saúde mental é assim tão central para o bem-estar humano, porque continua a ser um tema rodeado de silêncio, desconforto e, muitas vezes, vergonha?

Esta pergunta vai acompanhar-nos ao longo de todo este livro, mas vale a pena começarmos já a pensar nela. Em parte, o silêncio tem raízes históricas: durante Séculos, o sofrimento psicológico foi associado a possessão, fraqueza de carácter ou degradação moral. As pessoas com perturbações mentais foram, em diferentes períodos e culturas, escondidas, internadas contra a sua vontade ou tratadas de forma absolutamente desumana. Esta herança deixou marcas profundas na forma como, coletivamente, ainda hoje encaramos o tema.

Em parte, o silêncio também é mantido por mecanismos mais subtis do quotidiano: a pergunta "como estás?" à que habitualmente respondemos automaticamente "bem, e tu?", mesmo quando não é verdade; a cultura do desempenho, que valoriza quem "aguenta tudo" e estigmatiza quem "não consegue"; a confusão entre vulnerabilidade e fraqueza.

Este livro nasce da convicção de que este silêncio tem um custo real, em sofrimento prolongado, em relações desgastadas, em pedidos de ajuda tardios. E nasce também da convicção de que é possível, com informação e coragem, começar a mudar esta realidade, com uma conversa de cada vez.