

# Espalhar a palavra acerca da saúde mental

O estigma vivenciado por pessoas com problemas de saúde mental e com doença mental coloca-as em risco de pobreza, discriminação e violação dos direitos humanos. Incentive a sua família, colegas de trabalho e amigos a aprender mais sobre saúde mental em geral e sobre qualquer situação específica suspeita ou presente. Falar sobre o que está a acontecer pode ajudar a remover o estigma, aproximar famílias e amigos e ajudar todos a lidar com as suas próprias condições de saúde mental e as das outras pessoas.

Partilhe os panfletos ou folhetos fornecidos durante a campanha com pelo menos cinco outras pessoas, como familiares, amigos, colegas de trabalho e outras pessoas na sua comunidade em geral. Informe-nos sobre os dados demográficos dos seus contactos para que possamos resumir o alcance da nossa campanha. Ao partilhar as informações, pode incluir uma mensagem como esta:

“O meu local de trabalho está a participar numa campanha de bem-estar para aumentar a sensibilização sobre a saúde mental e o bem-estar. O nosso objetivo é partilhar informações exatas e fiáveis com o maior número possível de pessoas na comunidade. Os problemas de saúde mental são mais comuns do que a maioria das pessoas imagina e todos nós nos iríamos beneficiar ao aprender mais sobre como nos podemos ajudar a nós próprios e aos outros a otimizar a saúde mental e o bem-estar. Dedique alguns minutos para ler esta informação e pensar sobre o que pode fazer para ajudar a reduzir o estigma da saúde mental na nossa comunidade. Obrigado.”

## Registo do desafio

Relacionamento com a pessoa (familiar, amigo, escola, organização religiosa, prestador de serviços, etc.)	Sexo	Idade	Localização	Tópico partilhado

Enviado por: \_\_\_\_\_

Submeta o seu registo de contacto para:

Quem: \_\_\_\_\_ Onde: \_\_\_\_\_ Por data: \_\_\_\_\_

**Nota para o facilitador:** Depois de reunir os registos dos participantes para o desafio organizacional, calcule o número total de materiais distribuídos por trabalhador (esta métrica descreve o efeito múltiplo). Qual o tópico que foi mais amplamente divulgado? Resuma também as características das pessoas que receberam os materiais. Comunique as suas conclusões às chefias e aos trabalhadores.



---

As informações e materiais incluídos aqui, bem como na Biblioteca de Informações de Saúde e Bem-Estar da MetLife, incluindo todos os kits de ferramentas, módulos, modelos de comunicação, texto, tabelas, gráficos e outros materiais (coletivamente, o “Conteúdo”) destinam-se a fornecer orientação geral sobre questões de saúde e bem-estar e não constituem aconselhamento médico. Embora o Conteúdo seja baseado em recursos que a MetLife acredita estarem bem documentados, a MetLife não pode garantir a exatidão do Conteúdo, e o utilizador confia no Conteúdo por sua própria conta e risco. A situação e as circunstâncias de saúde de cada pessoa são únicas e, portanto, o Conteúdo pode não se aplicar a si. O Conteúdo não substitui o aconselhamento médico profissional. Deve consultar sempre o seu profissional de saúde credenciado para o diagnóstico e tratamento de qualquer situação clínica e antes de iniciar ou alterar o seu regime de saúde, inclusive procurando aconselhamento sobre quais os medicamentos, dieta, rotinas de exercícios, atividades físicas ou procedimentos são apropriados para a sua condição física específica e circunstâncias.