

# JOVENS E SAÚDE MENTAL

75% das doenças mentais graves inicia entre os 15 e os 25 anos, mas a maioria dos casos não é detetada nem tratada. A depressão é a terceira principal causa de doença mental na adolescência. O suicídio é a segunda principal causa de morte entre os jovens de 15 a 29 anos.

O uso de álcool e de drogas ilícitas entre os adolescentes é uma questão importante pois pode levar a comportamentos de risco e a doenças mentais irreversíveis.

## O que fazer?

Há um crescente reconhecimento da importância de ajudar os jovens uma boa capacidade de gerir as suas emoções desde tenra idade, a fim de conseguirem lidar com os desafios de hoje. Promover e proteger a saúde do adolescente traz benefícios não apenas à saúde destes. Jovens adultos saudáveis são capazes de fazer importantes contribuições para a sociedade, para as famílias e para as comunidades em geral.

A **prevenção** é outro grande passo para a saúde mental dos jovens e deve começar com o proporcionar de um ambiente saudável em casa, nas escolas e nos vários contextos de vida dos jovens. A estes devem transmitir o sentimento de valorização e de reconhecimento, de segurança, num equilíbrio entre proteção e autonomia, pois os jovens devem ser capazes de fazer face, e resolver, obstáculos e problemas.

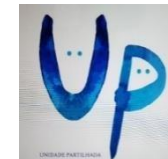
É necessário promover o convívio, o diálogo, o contacto com atividades de lazer e desportivas, idealmente junto da natureza. É útil potenciar o foco do jovem no presente, e não o contagiá-lo com os muitos «e se» dos adultos de hoje que vivem «stressados» e ansiosos.

A deteção de que algo “não está bem” é o passo que pode permitir intervir precocemente na doença mental no jovem. Começa com o conhecimento e compreensão dos primeiros sinais e sintomas de alerta da doença mental. O apoio psicossocial pode ser fornecido nas escolas e noutros ambientes comunitários e, é claro, o contacto com os profissionais de saúde são fundamentais para que eles possam detetar e tratar os problemas de saúde mental.

Posteriormente à alta deste serviço os utentes e famílias poderão beneficiar de um **follow-up telefónico** efetuado pelos enfermeiros especialistas da equipa com o intuito de melhorar a adesão aos tratamentos e ao projeto terapêutico delineado.

Se tu és jovem lembra-te que a vida às vezes é motivadora e desafiante, outras vezes, é difícil e angustiante.  
Nos momentos em que precisas de te sentir melhor pede ajuda, ela existe!

# GUIA DE ACOLHIMENTO Para Utentes e Pessoas Significativas



## Clínica 1 - Unidade Partilhada

O acesso automóvel é feito pela entrada norte através da Rua das Murtas



### Localização:

Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa

Avenida do Brasil nº53

**Clínica 1 - Unidade Partilhada**

Pavilhão 24-A r/c

1749-002 Lisboa

Transportes Públicos:

Metro de Alvalade e

Autocarros

(206, 717,731,735,750,755,767,783)

### Telefone

Geral: 217917000, Ext:1457/1458

Clínica I: 217917058

### E-mail

clinica1@chpl.min-saude.pt

A leitura deste Guia não substitui a informação dos técnicos de saúde da Clínica I e as dúvidas que tiver, devem ser esclarecidas com estes.

Conheça os Direitos e Deveres do adolescente e jovem adulto internado na UP, que se encontram divulgados no interior das nossas instalações e disponibilizados a seu pedido.

# Informações Gerais

A **Clínica 1 - Unidade Partilhada** consiste numa estrutura com **20** camas, para internamento de utentes em situação de doença aguda e ambos os géneros, dos 15 aos 25 anos.

A **equipa terapêutica multidisciplinar** é composta por: Psiquiatras, Pedopsiquiatras, Enfermeiros, Psicóloga Clínica, Assistente Social, Educadora e Terapeuta Ocupacional.

O **programa semanal de atividades terapêuticas** pode ser consultado na sala de ocupação e lazer.

Todos os **contactos** solicitados para o **médico** assistente devem ser efetuados através da secretária de unidade das 9 às 12h de segunda a sexta-feira (exceto feriados) presencialmente ou por telefone.

## Funcionamento

### Visitas

**Horário:** das 16.00h às 18.00h.

Necessitam de marcação prévia, junto da secretária de unidade ou equipa de enfermagem. São reservadas apenas às pessoas significativas e devem acontecer no espaço destinado para efeito. Cada visita tem duração de 20min. Cada utente pode receber 1 visita por dia, em dias alternados. O acesso ao interior do serviço carece de autorização do enfermeiro responsável e requer acompanhamento do assistente operacional designado para o efeito. Não é permitida a entrada no serviço de menores de 12 anos.

**Não é permitido:**

- captar imagens ou som dentro do serviço;
- fumar dentro das instalações.

As visitas não devem ceder quaisquer comida e objetos (tabaco, isqueiros, telemóveis e outros objetos proibidos) a Utentes que não àquele que estão a visitar e devem recolhê-los antes de ir embora. Por questões de segurança os utentes não poderão ter na sua posse objetos não permitidos. **O desrespeito pela segurança e bem-estar dos utentes levará à suspensão da visita até indicação contrária.** As visitas só podem decorrer no exterior da Clínica mediante autorização da equipa de saúde. Qualquer alteração ao horário da visita requer autorização prévia.

### Objetos não permitidos

Estão proibidos: cintos e calçado com atacadores; cordões de vestuário (de calças e/ou camisolas/casacos/sweats); colares, fios, pulseiras, fitas e ganchos; lenços e cachecóis; malas, sacos e mochilas com alças ou pegadas longas; vidros e espelhos; isqueiros/ outros inflamáveis; telemóveis/ tablets/ portáteis/ auriculares com fios /leitores MP3 ou MP4; todos os objetos de vidro, cortantes ou perfurantes.

**A UP não se responsabiliza pelo extravio de qualquer objecto que fique na posse do utente (Ex.: Roupa, calçado, artigos de uso pessoal, entre outros).**

### Vestuário e calçado

Todas as roupas, calçado e **materiais de higiene** devem ser entregues ao assistente operacional e posteriormente triados e arrumados por este. Aconselhamos o uso de roupa confortável e prática, ténis sem atacadores e chinelos de borracha antiderrapante para o duche. O uso de pijama ou determinado vestuário durante o dia está condicionado ao estado clínico do utente. A roupa pessoal deve ser guardada no roupeiro existente no quarto, sem exceder a sua capacidade, facilitando a manutenção e a arrumação do quarto.

### Materiais de higiene

Poderão trazer para uso pessoal os produtos habituais (champô, gel de banho, creme hidratante, pasta de dentes, escova de dentes ou de cabelo). Estes deverão ser entregues ao assistente operacional e arrumados em local próprio. Não são permitidos recipientes de vidro, com conteúdo alcoólico ou cortoperfurantes. A sua utilização requer supervisão de um profissional de saúde. A Clínica 1 não se responsabiliza pelo extravio de qualquer produto ou material de higiene que fique na posse do utente ou guardado indevidamente no seu quarto.

### Alimentação

Os utentes devem comparecer no refeitório dentro dos horários estabelecidos:

- pequeno-almoço 9:00 - 9:30
- almoço 12:30 - 13:30
- lanche 16:00 -16:30
- jantar 18:30 - 19h30
- ceia 21:00 - 21:30

Não é permitido comer nem armazenar alimentos fora do refeitório. Não é permitida alimentação vinda do exterior.

### Utilização de tabaco

Não é permitido fumar neste serviço.

### Telefonemas

**Telefonemas do exterior:**

São rececionados apenas das 17h às 18h. (inclusive nos fins de semana e feriados).

**Telefonemas para o exterior:**

São realizados apenas das 11h às 12h. (inclusive nos fins de semana e feriados)

Todos os telefonemas são efetuados na presença do enfermeiro de serviço e por si mediados em situações de crise ou conflito.

Quaisquer dúvidas devem ser esclarecidas com o Enfermeiro de Serviço aquando da visita ou por via telefónica.

O problema não é falar de doença mental, mas saber como se fala dela!

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