



Sítio na internet lançado em Coimbra informa jovens sobre problemas de saúde mental

■ Um sítio na internet no qual adolescentes e jovens podem informar-se sobre problemas como depressão, stress e ansiedade ou perturbações alimentares está disponível desde ontem, por iniciativa da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC). Intitulado "Feliz Mente", o sítio é uma ferramenta desenvolvida na instituição no âmbito do projeto "Educação e sensibilização para a Saúde

Mental: um programa de intervenção escolar para adolescentes e jovens".

Trata-se de "um modo rápido de encontrar informação sobre saúde e problemas ou perturbações mentais, destinando-se a adolescentes e jovens que procuram esclarecer-se acerca dos problemas de saúde mental mais comuns", segundo o professor da ESEnFC Luís Loureiro.

"Não faz diagnóstico em saúde

mental, mas ensina estratégias de acção para a primeira ajuda, caso o problema se esteja a passar com o próprio adolescente ou com um amigo", adiantou o coordenador científico do projecto.

Depressão, esquizofrenia, abuso de álcool, stress e ansiedade e perturbações alimentares são as perturbações explicadas no "Feliz Mente". Os adolescentes e jovens podem tirar dúvidas,

mantendo o anonimato e confidencialidade, adiantou aquele docente, referindo que a maioria não procura ajuda por timidez, receio ou devido ao estigma associado às doenças mentais, entre outros motivos. O sítio, que "não deve ser percebido como substituto de uma consulta com o médico ou outro profissional de saúde", encontra-se em <http://felizmente.esenfc.pt/felizmente/>.