



Sítio na internet 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 fica hoje disponível, 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



Através do sítio, aos adolescentes e jovens podem tirar dúvidas

estratégias de ação para a primeira ajuda, caso o problema se esteja a passar com o próprio adolescente ou com um amigo”, adiantou o coordenador científico do projeto.

Depressão, esquizofrenia, abuso de álcool, stress e ansiedade e perturbações alimentares são as perturbações explicadas no “Feliz Mente”, que é apresentado publicamente hoje, por ocasião da abertura solene das aulas na ESEnfC.

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/>.