



Sítio na internet informa jovens sobre 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 projecto “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”, que é hoje apresentado publicamente por ocasião da abertura solene das aulas na ESEnFC.

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/>.