



Quanto você sabe sobre saúde mental?

Realize o quiz de 10 perguntas abaixo. Responda verdadeiro ou falso para cada afirmação.

1. As condições de saúde mental são condições médicas.	Verdadeiro/Falso
2. O termo "saúde mental" refere-se ao seu bem-estar emocional, psicológico e social.	Verdadeiro/Falso
3. As condições de saúde mental podem ser situacionais ou crônicas.	Verdadeiro/Falso
4. Aqui estão alguns sinais comuns de condições de saúde mental: <ul style="list-style-type: none">• Preocupação ou medo excessivo• Tristeza persistente, desesperança ou sentimento de “vazio”• Mudanças extremas de humor, incluindo irritabilidade ou raiva• Mudanças nos hábitos alimentares, nível de energia ou padrões de sono• Aumento do uso de álcool ou outras substâncias• Dores físicas persistentes• Incapacidade de realizar atividades diárias ou lidar com problemas e estresse diários	Verdadeiro/Falso
5. Diferentes condições de saúde mental exibem sinais e sintomas semelhantes.	Verdadeiro/Falso
6. A saúde mental é tão importante quanto a saúde física.	Verdadeiro/Falso
7. As condições de saúde mental não discriminam.	Verdadeiro/Falso
8. Fatores de risco para desenvolver uma condição de saúde mental podem incluir: <ul style="list-style-type: none">• Uma doença mental anterior ou história de uma doença mental em um parente de sangue.• Eventos estressantes ou que alteram a vida, como divórcio, perda de emprego ou morte de um ente querido• Uma condição médica crônica, como diabetes• Experiências traumáticas, como racismo, agressão ou combate militar• Abuso ou negligência na infância	Verdadeiro/Falso
9. As condições de saúde mental são tratáveis.	Verdadeiro/Falso
10. O Dia Mundial da Saúde Mental é celebrado todos os anos em 10 de outubro para aumentar a conscientização sobre questões de saúde mental ao redor do mundo e mobilizar esforços em apoio à saúde mental.	Verdadeiro/Falso

Se você respondeu “Verdadeiro!” a todos os itens acima, ótimo trabalho! Todos são verdadeiros. Saiba mais sobre como ajudar a aumentar a conscientização sobre problemas de saúde mental e acabar com o estigma.

Fontes:

American Psychiatric Association, "Knowing the warning signs." www.workplacementalhealth.org/mental-health-topics/knowing-the-warning-signs Accessed July 17, 2023.

Mayo Clinic, "Mental Illness." <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968> Accessed 2/4/22.

NAMI, "Warning Signs and Symptoms." www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms Accessed July 17, 2023.

NAMI, "About mental illness." <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions> Accessed July 17, 2023.

World Health Organization, "Mental disorders." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Accessed July 18, 2023.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados.

WF11327929 141737-082023