



---

## A SAÚDE MENTAL IMPORTA?

---

No día de hoxe, celebramos o XV Encontro Galego de Participación de persoas en pobreza e exclusión. Ao longo da xornada, traballamos conxuntamente na elaboración de propostas políticas de mellora, porque cremos fundamental que as administracións nos escoiten e sexan sensibles coas realidades que vimos de identificar.

A saúde mental é un pilar fundamental para o benestar de tódalas persoas e comunidades, un estado no cal o individuo é consciente das súas propias capacidades, pode facer fronte ao estrés normal da vida, pode traballar de maneira produtiva e frutífera, e é capaz de contribuír á súa comunidade.

Partindo desta base, consideramos crucial entender que a saúde mental non se limita á mera ausencia de trastornos mentais; senón que tamén implica o fomento do benestar psicolóxico e emocional.

Todas experimentamos algunha vez sentimentos de tristeza, ansiedade, insomnio, entre outros. Estes síntomas só se consideran un problema de saúde mental cando provocan un comportamento social desaxustado, un importante malestar e sexan persistentes no tempo.

Todas coñecemos tamén as pautas básicas para a súa prevención, como levar un estilo de vida saudable e unha alimentación equilibrada, con ritmos tranquilos, exercicio físico regular e evitando o estrés, etcétera. Con todo, cando se vive en situación de precariedade social e económica todo isto resulta imposible de levar á práctica

A falta de información e os prexuízos seguen sendo unhas das principais barreiras para que as persoas con algún tipo de dificultade relacionada coa súa saúde mental gocen das mesmas oportunidades que o resto da cidadanía. Por iso, é fundamental que as persoas dispoñan do apoio suficiente que favoreza a visibilidade destas situacións e, unha vez identificadas, teñan os recursos necesarios para afrontalas.

# A saúde mental *importa?*

Impacto da saúde mental na vulnerabilidade das persoas



Hoxe preguntámonos se a saúde mental importa. A resposta claramente é si. E para que non solo importe de palabra, reclamamos o seguinte:

Organiza



Colaboran



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDADE



ESCOLA GALEGA DE  
ADMINISTRACIÓN  
PÚBLICA