



Uma exposição sobre o bem-estar da mente



Exploração de conteúdos  
Preparação da visita  
Caderno do professor  
Caderno do aluno

# Psicologia B

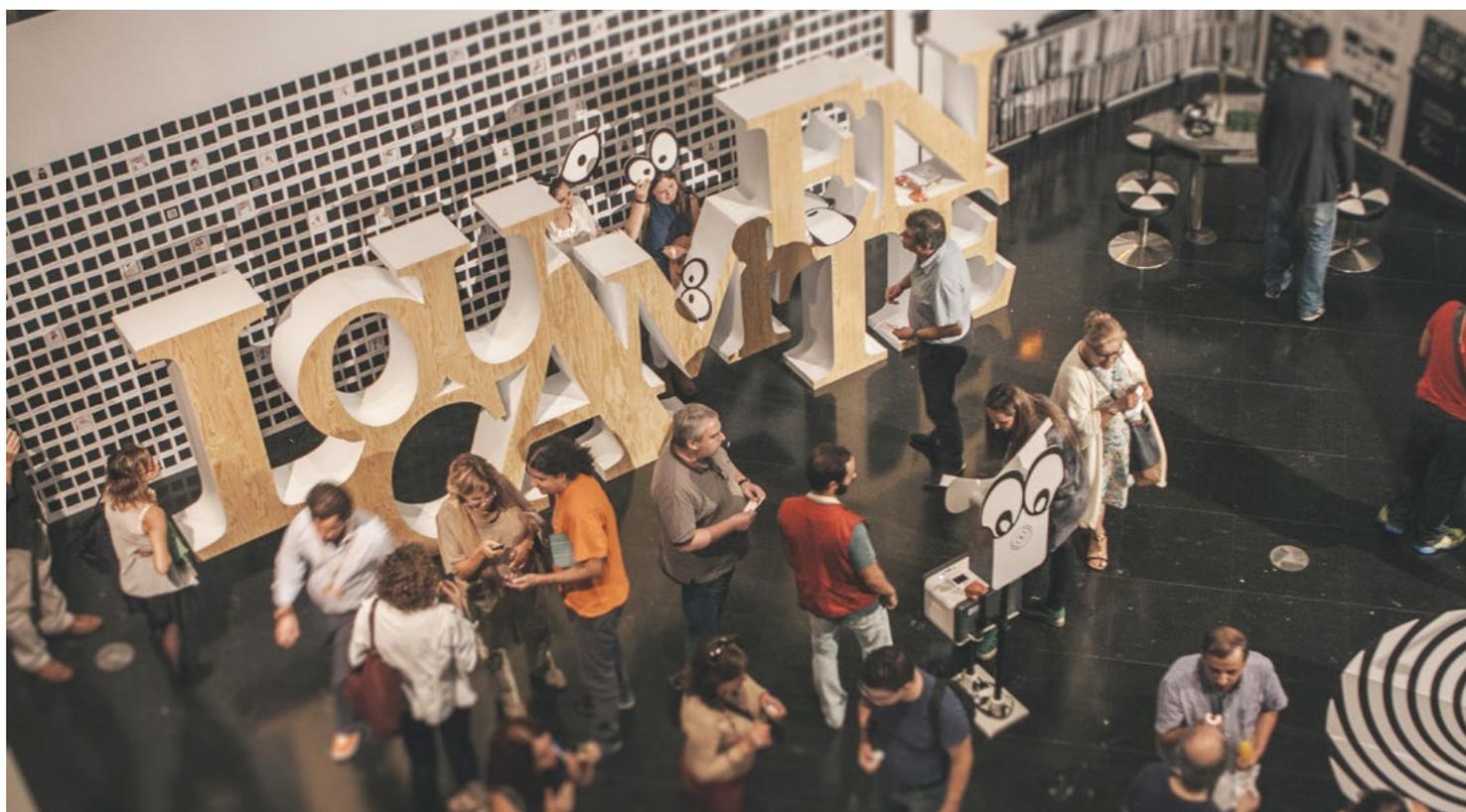
## Ensino Secundário

# Introdução

***Loucamente é uma grande exposição sobre saúde mental, resultante de um consórcio internacional formado pelo Pavilhão do Conhecimento – Ciência Viva, o Centro de Ciência La Cité des Sciences & de l'Industrie, em Paris, e o Centro de Ciência Heureka, em Helsínquia. A exposição destina-se a crianças a partir dos 10 anos e nela é possível explorar 26 módulos que pretendem dissipar preconceitos associados ao tema, incentivando aos cuidados com o bem-estar mental. Este projecto contou com a parceria científica do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa e visa elucidar e sensibilizar a sociedade para a saúde mental.***

A saúde mental, segundo a Organização Mundial de Saúde, é definida como “o estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a comunidade em que se insere”. A doença mental inclui perturbações e desequilíbrios mentais, disfuncionamentos associados à angústia, sintomas e doenças mentais diagnosticáveis, como por exemplo, a esquizofrenia e a depressão.

Ser professor é, por natureza, uma profissão delicada e complexa e, por isso, certamente nunca existiram épocas em que seja fácil exercê-la. Num mundo em constante transformação social e ambiental, os professores exercem a sua profissão em sociedades cada vez mais abertas e cheias de desequilíbrios de natureza vária e em escolas que, no meio de sucessivas reformas, tardam em encontrar um rumo que vá ao encontro das necessidades dos diferentes alunos e pais. Desta forma, os professores desempenham um papel fundamental no desenvolvimento e promoção da saúde mental na nossa sociedade.



# Enquadramento Curricular

Ensino Secundário, Psicologia B – 12º ano

## Processos Cognitivos cognitiva, emocional e conativa

- Compreender as capacidades mentais do ser humano
- Compreender que a identidade é um processo que especifica cada ser humano a partir da história da sua mente

*Pedras no caminho?*

*Guardo todas.*

*Um dia vou fazer um castelo ...*

Nemo Nox



# Preparação da visita

Para preparar a sua visita, com acompanhamento do nosso serviço educativo, contacte-nos previamente através do email [servicoeducativo@cienciaviva.pt](mailto:servicoeducativo@cienciaviva.pt). De terça a sexta (sábados e domingos após confirmação), realizam-se visitas acompanhadas gratuitas para educadores, professores ou técnicos.

**A título de sugestão, indicam-se 5 pontos a considerar na preparação da visita:**

1. Selecione as exposições / módulos que melhor se adequam aos objetivos que pretende atingir e à faixa etária do grupo. Todas as exposições são acessíveis a todas as faixas etárias, devendo ser feita uma abordagem adaptada às idades do grupo.
2. Consulte as imagens e a descrição dos módulos em [Exposições](#).
3. Elabore um guião de visita e organize grupos de trabalho. Poderá encontrar algumas sugestões em [Materiais de Apoio](#).
4. O sucesso de uma visita depende também do envolvimento dos alunos com o espaço que estão a visitar. Por isso, informe sempre os seus alunos sobre o que vão visitar e quais os objetivos da visita.
5. Para que a visita de todos os que se encontram no Pavilhão seja o mais agradável possível, informe os alunos sobre as [normas de funcionamento](#) do Pavilhão e distribua o plano de visita.

# Exploração em visita

## SUGERE-SE A EXPLORAÇÃO DOS SEGUINTE MÓDULOS

### ENCONTRAR AJUDA

***Veja a mão da saúde mental e conheça o trabalho das instituições e profissionais desta área.***

A saúde mental é uma parte significativa da saúde geral. O bem-estar da mente pode ser afectado por fazermos o que gostamos, por passarmos tempo com os nossos amigos e família e tendo rotinas diárias. As instituições na área da saúde mental disponibilizam profissionais que o podem ajudar. Conheça o seu trabalho.

### Informação adicional

#### PROCURAR AJUDA

As pessoas afectadas por doença mental, poderão apresentar alguma ou algumas das seguintes alterações de comportamento:

- 1- Comportar-se de maneira estranha, apenas em determinadas alturas;
- 2- No início das crises, sem razão para tal, pode parecer demasiado preocupada;
- 3- Deixar de fazer coisas que habitualmente faria e mostrar-se menos interessada na vida;
- 4- Tomar decisões estranhas e dizer coisas que ninguém percebe;
- 5- Apresentar alterações do sono;
- 6- Começar a procurar alguma coisa que nunca mais encontra;
- 7- Começar a dizer palavrões e asneiras de forma despropositada e não habitual para o seu feitio;
- 8- Não ter interesse pelo que se está a passar à sua volta e com a família;
- 9- Afastar-se dos familiares e dos amigos;
- 10- Mostrar-se demasiado faladora, confiante e activa, apesar de ter sido sempre uma pessoa sempre sossegada e tímida;
- 11- Mostrar um comportamento hiperactivo, estar sempre a mexer-se e andar de um lado para o outro,

não sendo capaz de descansar e podendo também parecer confuso;

12- Acreditar que é outra pessoa;

13- Ver e ouvir coisas que não existem;

14- Começar a coleccionar lixo, e /ou a apresentar cada vez menos cuidada em relação ao que era e deixar de se interessar pelos seus cuidados diários.

De modo geral, os tratamentos psiquiátricos dividem-se em duas categorias: somáticos ou psicoterapêuticos. Os tratamentos somáticos incluem as terapias farmacológicas e electro convulsivantes. Os tratamentos psicoterapêuticos incluem a psicoterapia (individual, de grupo ou familiar), as técnicas de terapia do comportamento (como os métodos de relaxação e a hipnose) e a hipnoterapia. Muitas perturbações psiquiátricas requerem, para o seu tratamento, uma combinação de fármacos e de psicoterapia. No caso das grandes perturbações psiquiátricas, a maior parte dos estudos sugere tratamentos que compreendam tanto fármacos como psicoterapia, o que resulta mais eficaz que qualquer deles utilizados separadamente.



### TRATAMENTO FARMACOLÓGICO

Durante os últimos 40 anos desenvolveu-se um grande número de fármacos psiquiátricos altamente eficazes e amplamente usados pelos psiquiatras e por outros médicos. Estes fármacos são, muitas vezes, classificados de acordo com a perturbação principal para a qual se prescrevem.

# Exploração em visita

## TERAPIA ELECTROCONVULSIONANTE

Na terapia electro convulsionante, colocam-se eléctrodos na cabeça com o objectivo de provocar uma série de descargas eléctricas no cérebro para induzir convulsões. Foi claramente demonstrado que este tratamento é o mais eficaz para a depressão grave.

## PSICOTERAPIA

A psicoterapia é o tratamento que o terapeuta aplica ao doente mediante técnicas psicológicas e fazendo uso sistemático da relação doente-terapeuta. Em Portugal a psicoterapia é feita essencialmente por psicólogos clínicos e psiquiatras que tenham formação para o efeito. No entanto, os psiquiatras são os únicos profissionais da saúde mental autorizados a receitar fármacos.

Embora a psicoterapia individual se pratique de muitas formas diferentes, de modo geral os profissionais da saúde mental são especializados numa das quatro escolas de psicoterapia: a dinâmica, a cognitivo-comportamental, a humanista ou a comportamental.

A psicoterapia dinâmica resulta da psicanálise e baseia-se em ajudar o doente a compreender as suas estruturas e conflitos internos que podem estar a criar sintomas e dificuldades nas suas relações. A terapia cognitivo-comportamental centra-se primariamente nas distorções do pensamento do doente. A terapia interpessoal centra-se no modo como uma perda ou uma alteração numa relação afecta o doente. A terapia comportamental está orientada para ajudar os doentes a modificar a sua forma de reagir diante de acontecimentos que ocorrem à sua volta. Na prática, muitos psicoterapeutas combinam várias técnicas segundo as necessidades do doente.

A psicoterapia é apropriada para uma variedade ampla de situações. Inclusive as pessoas que sofrem de perturbações psiquiátricas podem encontrar nela ajuda para enfrentar problemas como dificuldades no trabalho, perda de um ente querido ou uma doença crónica na família. Também se utilizam amplamente a psicoterapia de grupo e a terapia familiar.

## HIPNOSE E HIPNOTERAPIA

A hipnose e a hipnoterapia estão a ser utilizadas de modo crescente para tratar a dor e as perturbações físicas que têm uma componente psicológica. Estas técnicas podem promover o relaxamento fazendo consequentemente, com que a ansiedade e a tensão se reduzam. Por exemplo, a hipnose e a hipnoterapia pode ajudar as pessoas com cancro que, além da dor, sofrem de ansiedade ou depressão.

## PERTURBAÇÕES MENTAIS

### *Conheça as perturbações mentais e os seus tratamentos*

As perturbações mentais são doenças psiquiátricas que causam uma diminuição da capacidade funcional, angústia e um declínio da qualidade de vida. O médico psiquiatra define, ou diagnostica, as perturbações mentais em várias consultas. O diagnóstico reflecte sintomas específicos e permite encontrar um tratamento adequado. O diagnóstico não rotula as pessoas e baseia-se em sistemas de classificação internacionais para perturbações mentais. Muitas emoções são completamente naturais. Por exemplo, a dor profunda temporária, ou o luto intenso temporário, não é uma perturbação mental.



### **Informação adicional**

#### TIPOS DE DOENÇAS MENTAIS

A primeira coisa a ter presente para se compreender um indivíduo com doença mental, é o facto das doenças mentais ou psíquicas serem efectivamente doenças e o comportamento disfuncional pode ser mais doloroso

# Exploração em visita

para o próprio do que para os outros. Deve-se também reconhecer que um comportamento problemático, sem uma causa aparente, pode ser o resultado de uma doença emocional e não uma falha de carácter. Há diversos exemplos de comportamentos problemáticos que, manifestados durante um longo período de tempo, podem indicar que a pessoa tem uma perturbação emocional. Inclui-se neste caso a agressividade, a tristeza excessiva, a preocupação exagerada, a falta de confiança nos outros, o egoísmo e avareza, o abandono e dependência, o fraco controlo emocional e a hipocondria.

Há muitos tipos diferentes de doenças mentais, tais como:

## Depressão

A Depressão é uma doença mental que pode afectar o humor durante longos períodos de tempo. Os sintomas incluem: perturbação do apetite e do sono, fadiga e perda de energia, sentimentos de inutilidade, culpa e incapacidade, falta de concentração e preocupação com a morte, desinteresse, apatia e tristeza. A Depressão pode afectar pessoas de todas as idades, desde a infância à terceira idade e, sem tratamento, pode conduzir ao suicídio.

## Doença maníaco-depressiva

A Doença Maníaco-Depressiva ou Doença Bipolar é também uma doença mental caracterizada por oscilações do humor, havendo períodos de extrema exaltação e outros de depressão profunda. A fase maníaca manifesta-se por um comportamento hiperactivo, com euforia ou irritabilidade, insónia, discurso e pensamento rápido e, por vezes, ideias de grandeza.

## Esquizofrenia

A Esquizofrenia é uma doença mental grave e crónica que, sem tratamento, impossibilita a pessoa de se comportar normalmente na família, no trabalho e na comunidade. Os sintomas incluem: alucinações, delírios ou falsas crenças patológicas que não são corrigíveis pela razão, pensamento desorganizado, alterações dos afectos, das emoções, do juízo crítico e de vontade. Com um tratamento farmacológico adequado, grande parte destes sintomas atenuam-se ou desaparecem.

## Perturbações ansiosas

Há três principais tipos de perturbações ansiosas:

- Fobias
- Perturbação de Pânico
- Perturbação Obsessivo-Compulsiva

As pessoas com Fobias sentem terror quando confrontadas com situações específicas (estarem em locais superlotados ou terem de falar em público) ou com certos objectos (pontes ou animais, por exemplo). As fobias podem impedir a pessoa de ter uma vida normal, obrigando o indivíduo a fazer adaptações na actividade diária, evitando essas situações ou objectos.

A Perturbação do Pânico é caracterizada pelo aparecimento repentino de um sentimento de terror (pânico), sem causa aparente. Durante o ataque de pânico, a pulsação aumenta, a respiração torna-se rápida e o doente pode suar ou ficar com vertigens. A pessoa passa a recear constantemente que as crises se repitam.

Quem sofre de Doença Obsessivo-Compulsiva tem pensamentos repetitivos, persistentes, involuntários, de conteúdo estranho ao Eu e a propensão a comportamentos ritualizados, que o doente não consegue controlar, tais como lavar constantemente as mãos, verificar repetidas vezes, contar, arrumar etc..

## Perturbações do comportamento alimentar

• A Anorexia Nervosa e a Bulimia são doenças do comportamento alimentar, em ligação com a imagem corporal e o controlo do impulso alimentar. Podem ser graves.

• Na Anorexia o doente não come, chegando a passar fome, devido a uma distorcida imagem corporal, que lhe causa aversão à comida.

• A Bulimia são ciclos de consumo de grandes quantidades de comida e ciclos de indução do vómito.

Quem sofre de Anorexia ou Bulimia tem uma preocupação excessiva com a comida e um medo irracional de ficar gordo. 90% dos doentes com Anorexia e Bulimia são do sexo feminino.

# Exploração em visita

## O QUE SE PASSA NO CÉREBRO?

**Conheça disfunções cerebrais relacionadas com a psicose e com a depressão.**

As imagens cerebrais não revelam se a pessoa tem depressão. Actualmente, existe bastante informação sobre as funções e tarefas desempenhadas por diferentes partes do cérebro. No entanto, não é possível explicar totalmente a funcionalidade do cérebro, ou seja, a forma como os pensamentos, as emoções e a consciência são criados. As doenças mentais podem ser consideradas disfunções cerebrais, mesmo que não sejam conhecidos todos os pormenores das funções do cérebro.



### Informação adicional

#### A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DO CÉREBRO

Em primeiro lugar, trata-se de um cuidado de saúde. O nosso cérebro é uma verdadeira central de comando de três áreas fundamentais:

- Actividades que ele supervisiona (temperatura corporal, ritmo cardíaco, fome, sede, sexo, sono, vigiância, etc.);
- Emoções (que atribuem uma qualidade às nossas vivências e permitem-nos fazer uma interpretação emocional do mundo e das nossas experiências de vida);
- Funções executivas como o criar, pensar, planear, projectar, visualizar, controlar a atenção, etc.

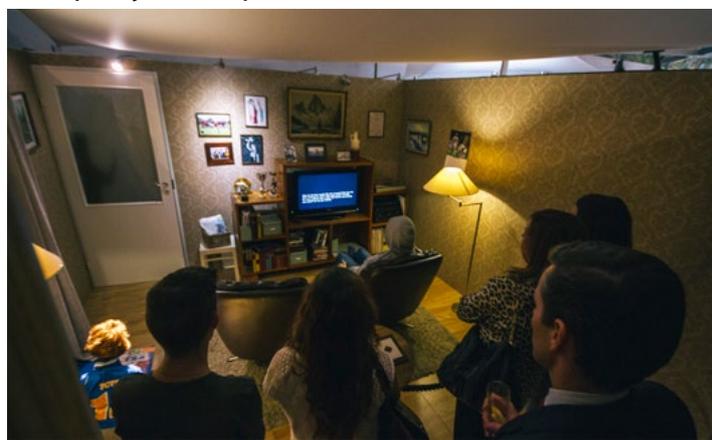
Em segundo, a preocupação está relacionada com o bom desempenho das funções cerebrais como a memória, a elaboração do pensamento, o trabalho criativo, etc. Mais de 95% de todas estas actividades processam-se em níveis fora do alcance de nossa consciência pelo que não temos conhecimento

directo sobre elas. Mesmo a criatividade “nasce” de processos complexos não conscientes. Quando damos conta de uma ideia, ela já tem uma história que pode ter muitos anos de incubação. Daí o papel da memória ser tão importante no processo criativo como nas aprendizagens.

## VIVER COM A DEPRESSÃO

**Assista a uma representação sobre depressão. O que sente uma família quando o pai sofre de depressão grave?**

Os sintomas de depressão incluem tristeza e fadiga prolongadas e uma capacidade reduzida para demonstrar interesse ou sentir prazer. Quando um membro da família tem depressão, toda a família é afectada. A depressão deve ser falada abertamente porque as crianças sentem-se com frequência a causa da doença dos pais. É importante que os membros da família zelem pelo seu bem-estar. A depressão é uma das perturbações mentais mais comuns em Portugal, afectando um em cada cinco portugueses em algum momento das suas vidas. Pode encontrar mais informações sobre a depressão e respectivo tratamento na exposição *Doenças mentais*.



### Informação adicional

As pessoas deprimidas podem fortalecer a sua resistência, fazendo algo por elas próprias. Seguem três regras que ajudam ou poderão ajudar o indivíduo contra a depressão:

1. Pensamento positivo;
2. Relaxamento regular;
3. Grupos de apoio social.

# Exploração em visita

Pensar positivamente: As pessoas com propensão para a depressão devem examinar o seu próprio processo de pensamento e perguntarem-se a si mesmas: «Como é que eu reajo aos acontecimentos negativos, ao comportamento das outras pessoas? Tenho tendência para ter conversas negativas comigo mesmo, levo tudo muito a peito, generalizo os erros?» Se pensa de uma forma pessimista acerca de si próprio e das suas capacidades, pode estar a entrar numa depressão.

Ninguém nasce pessimista. Aprende-se um modo negativo de pensar que pode ser desaprendido. Muitos investigadores têm-no demonstrado em numerosos estudos. Uma forma é o «método ABC» desenvolvido pelo psicólogo Albert Ellis. O A significa o acontecimento desencadeador, o B, o acontecimento em si, e o C, a consequência.

Exemplo: O chefe, que normalmente pára para trocar algumas palavras com o funcionário, passa por ele no corredor e dirige-lhe apenas um breve aceno (acontecimento desencadeador).

O indivíduo pensa: O que é que ele tem contra mim? Fiz alguma coisa de errado? (acerca do acontecimento). Consequência: O sujeito cisma, a sua autoconfiança afunda-se, sente-se inseguro. Prende-se a uma corrente pessimista de pensamentos. Encara o facto de o chefe não lhe ter feito um cumprimento habitual como algo pessoal. Pensa que a culpa é dele ou que fez algo de errado.

## COMO CORTAR A CORRENTE PESSIMISTA DE PENSAMENTOS:

- Ser sensível para com os seus monólogos interiores. Conservar um registo escrito das situações stressantes ou experiências negativas.
- Anotar o que pensava e sentia nessas alturas para reconhecer o seu padrão de pensamentos
- Aprender a examinar as suas deduções espontâneas. Perguntar a si próprio: «É por culpa minha que o chefe não me cumprimenta? Que outra explicação poderá existir?»
- Sempre que algo corra mal, lembrar de que é apenas um caso isolado que não deve ser generalizado. «Desta vez, cometi um erro, mas isso não significa que eu seja incompetente». «Hoje, o chefe está em dia não, mas amanhã estará melhor.» Diga a si mesmo que não pode

ser responsabilizado por tudo. «Tal não teria acontecido se o meu colega me tivesse apoiado.»

Se o indivíduo aplicar regularmente o «método ABC», verá que muito do que assume como verdadeiro apenas existe na sua imaginação.

## MAS QUAIS AS CAUSAS

Os especialistas suspeitam que a depressão se deve a vários factores e não uma única causa - factores genéticos, biológicos, sexuais, hormonais, abuso ou opressão, bem como a certas características da personalidade do doente.

### Hereditariedade

Verificam-se vários casos de depressão no seio de uma mesma família, o que prova que esta doença pode ser hereditária. No entanto, nem toda a gente com historial de depressão familiar desenvolve a doença. Por outro lado, é igualmente possível que alguém sem historial familiar possa vir a sofrer de depressão.

### Factores biológicos

O cérebro é um factor muito significativo no tratamento da depressão: os neurónios libertam substâncias químicas, os neurotransmissores, que controlam a resposta do indivíduo ao meio exterior; as pessoas com depressão apresentam um funcionamento deficiente dos neurotransmissores. Variações de serotonina (um neurotransmissor) e de estrogénio (uma hormona) também parecem influenciar esta doença, o que explica a maior tendência das mulheres para a depressão. Além disso, as mulheres com depressão dormem mais do que os homens e a sua glândula da tiróide parece funcionar de maneira diferente. Há doenças que também podem levar a estados depressivos.

### Motivos psicossociais

Abuso sexual ou psicológico são factores de risco para a depressão na mulher. Estudos mostram que mulheres que tenham sido molestadas na infância são mais propensas a depressões. Mulheres que tenham sido vítimas de violação na adolescência ou na idade adulta também apresentam tendência para a depressão.

### Questões financeiras

Problemas financeiros contribuem decisivamente para a depressão nas mulheres - o número de mulheres de classe

# Exploração em visita

média-baixa com depressão é o dobro das mulheres de classe média-alta atingidas por essa doença.

## JOGO DAS EMOÇÕES

**Participe no jogo e reconheça as emoções.**

As emoções são reacções necessárias sentidas na mente e no corpo. Ter consciência das emoções ajuda a pessoa a compreender-se a si própria. Caso não sejam processadas, as emoções difíceis sobrecarregam a mente e consomem recursos mentais. A interacção entre as pessoas baseia-se bastante nas emoções. Podem ser expressadas com ou sem palavras, com expressões e gestos. Para compreender as emoções das outras pessoas, precisamos de reconhecer as nossas próprias emoções.



**Experimente:** Escolha o primeiro participante a jogar. O jogador desloca-se para trás do painel e os restantes ficam posicionados em frente a este. Gire a roda para escolher uma emoção. O jogador coloca a sua cabeça no buraco do painel e expressa a emoção utilizando expressões faciais enquanto os restantes tentam reconhecê-la. Quem acertar primeiro representa a emoção seguinte.

## TRITURE OS SEUS PROBLEMAS

**Pense nas suas preocupações, problemas ou no que o faz sentir deprimido. Escreva-os um por um e veja de que forma o triturador de preocupações as resolve por si!**

As preocupações fazem parte da sua vida, mas não devem angustiá-lo demasiado. É importante reconhecer as preocupações e pensamentos que o fazem sentir deprimido e ansioso. Os pensamentos negativos e as preocupações devem ser confrontados: escreva-os num papel e insira-os no triturador de preocupações para aliviar a sua mente e melhorar o seu estado de espírito.



# Caderno do professor

## ANTES DA VISITA

### Emoções I

ATIVIDADE PRÁTICA | DISCUSSÃO  

#### Como devo expressar os meus sentimentos.

**Material:** quadro e giz ou caneta.

#### Procedimento:

O professor pede aos alunos para nomearem sentimentos que experimentam com mais frequência (*brainstorming*). À medida que o grupo os vai referindo, o professor colocá-los-á no quadro. Normalmente os mais mencionados são os seguintes: timidez, inferioridade, ódio, alegria, ressentimento, tristeza, satisfação, ansiedade, depressão, ciúme, amor, compaixão, raiva, medo, vergonha, etc. De seguida, o professor, deverá dividir a turma em grupos de 5 alunos, atribuir 2 sentimentos a cada grupo e pedir-lhes que os expressem com o corpo e de forma breve. Após esta tarefa, analisam-se quais os sentimentos que expressaram melhor e os que expressaram pior.

#### Questões:

Comunicamos mesmo quando estamos em silêncio! Porquê?

## DE REGRESSO À SALA DE AULA...

### Emoções Parte II

ATIVIDADE PRÁTICA | DISCUSSÃO  

#### Dinâmica dos olhos

À semelhança do que acontece na actividade realizada antes da visita, aqui também é pedido que os alunos reconheçam e expressem sentimentos, mas agora de uma forma diferente. Esta identificação é feita através dos olhos.

Esta actividade é perfeitamente adequada a adolescentes e poderá ter a duração de cerca de 60 minutos, conforme o número de participantes.

**Material:** cadeiras, folhas de papel, lápis e lenço.

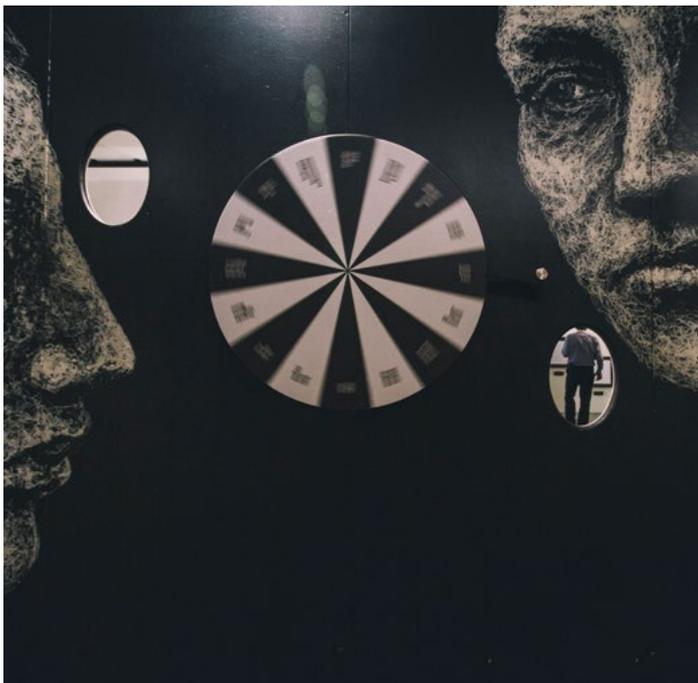
#### Procedimento:

Antes de iniciar a dinâmica o professor deverá preparar a sala e dispor as cadeiras em semicírculo. Após os alunos ocuparem o lugar, distribuir a cada um duas folhas e um lápis.

Pedir a cada aluno para desenhar, na primeira folha, algumas emoções positivas e negativas. Após esta tarefa, o professor deverá recolher os papéis. Um a um, cada aluno, deverá colocar-se no centro do grupo e com o rosto tapado (permitindo apenas ver os olhos), irá exprimir, apenas com a face, um sentimento que o professor lhe facultar. Os outros colegas não poderão saber de qual emoção se trata. Na segunda folha, os alunos escrevem ou desenharam o que perceberam do olhar. Quando todos tiverem participado, o professor convida os alunos a expressarem o que sentiram durante a dinâmica de grupo. Esta dinâmica de grupo é ideal para que os elementos da turma se conheçam um pouco melhor e compreendam a complexidade das emoções humanas e das formas de cada um se exprime.

#### Questão:

De que forma é que esta interacção entre os vários elementos da turma, poderá ser benéfica para a promoção da saúde mental?



# Caderno do aluno



De que forma podemos contribuir para mantermos uma boa saúde mental?

Que sintomas poderão evidenciar uma depressão? Por que razão toda a família é afectada quando um elemento sofre de depressão?

Porque desempenhou o medo um papel fundamental na adaptação e sobrevivência da espécie humana?

Que perturbações mentais são mais comuns entre os jovens?



No jogo das emoções qual foi a emoção mais difícil de representar? E qual a mais fácil de reconhecer? Por que motivo?

*Passeava com dois amigos ao pôr-do-sol quando o céu ficou subitamente vermelho-sangue. Parei, exausto, e inclinei-me sobre a vedação. Havia sangue e línguas de fogo sobre o azul-escuro do fiorde e sobre a cidade. Os meus amigos continuaram, mas eu fiquei ali a tremer de ansiedade e senti o grito infinito da Natureza.*

Sob que forma podemos encontrar este parágrafo na exposição?



## Referências Bibliográficas

Associação de apoio aos doentes depressivos e bipolares. *Estigma & Saúde mental*.

<http://www.adeb.pt/pages/estigma-saude-mental>

Como ajudar a pessoa com doença mental (2005). *Um guia para todos*.

Disponível em: <http://www.inr.pt/download.php?filename=5+-+Como+ajudar+a+pessoa+com+doen%EA+m+ental+%3A+um+guia+para+todos&file=%2Fuploads%2Fdocs%2FEdicoes%2FFolhetos%2FFolheto005.rtf>

Nelson S. Lima. *Qual a importância de cuidar do cérebro?*

Disponível em: <http://stgim.bkservers.com/bem-estar/ginastica-mental/qual-a-importancia-de-cuidar-do-cerebro/>

**CIÊNCIA VIVA**

**PAVILHÃO DO  
CONHECIMENTO**  
CENTRO CIÊNCIA VIVA

