

# Manter a Saúde Mental Positiva

Manual do Tutor



# Manter a Saúde Mental Positiva

## Introdução

Este breve manual fornecerá algumas informações adicionais sobre o que é a saúde mental positiva, como se relaciona com a saúde emocional e bem-estar e como pode manter a sua saúde mental positiva. Este manual também será útil para promover uma saúde mental positiva junto dos membros da sua rede local de saúde. Mais adiante, neste manual, também explicaremos por que é importante manter uma saúde mental positiva.

Quando sentimos uma dor na perna, um dente dorido ou uma dor no estômago, procuramos atendimento médico para ficarmos bem. No entanto, não ser capaz de manter uma saúde mental positiva não é visto da mesma forma. Se está stressado e se chora com frequência, se está a distanciar-se de situações sociais, se sente que está a dormir demais porque não se consegue motivar a levantar da cama regularmente, tudo isto é mau para a sua saúde mental e deve procurar ajuda de familiares, amigos e profissionais da área médica para poder melhorar – como faria se tivesse uma dor no pé.

A mensagem deste recurso é comunicar às pessoas que não há problema em nos sentirmos mal psicologicamente e que há uma série de pequenas coisas que se pode

fazer todos os dias para nos sentirmos um pouco melhor, e apoio médico para qualquer tipo de problema encontrado.

## Saúde Mental e Saúde Emocional

A saúde emocional é uma parte importante da nossa saúde geral, mas está ligada à nossa saúde mental em particular. As pessoas emocionalmente saudáveis controlam os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. São capazes de enfrentar os desafios que a vida lhes impõe. Podem colocar os problemas em perspetiva e recuperar de contratempos. Sentem-se bem consigo mesmas e têm um relacionamento saudável com os outros. Ser emocionalmente saudável não significa ser feliz o tempo todo. Significa, sim, que está consciente das suas emoções e que pode lidar com elas, sejam positivas ou negativas.

As pessoas emocionalmente saudáveis também sentem *stress*, raiva e tristeza; mas sabem como lidar com os seus sentimentos negativos. Sentem-se também confiantes por saberem quando devem procurar ajuda médica ou de outros profissionais de saúde. Ter emoções equilibradas pode ajudar a acrescentar equilíbrio à sua saúde mental.

Quando pensamos em saúde mental negativa, imaginamos pensamentos acelerados, sentimentos de desamparo, como se tudo estivesse a sair do controlo, ansiedade e depressão, afastamento social, etc. Os pensamentos acelerados podem ser causados pelo pânico, porque não é capaz de controlar as suas emoções. Os sentimentos de desamparo e solidão são respostas emocionais que temos. Através do pensamento negativo, convencemo-nos de que nossa situação é muito pior do que o é na realidade.

Sendo assim, ser capaz de manter o controlo das nossas emoções e manter a cabeça nivelada pode ajudar-nos a adotar comportamentos e perspetivas que promovam uma saúde mental positiva.

## Vamos começar

Sabemos que ter uma saúde mental positiva é-nos benéfico. É bom para o nosso bem-estar físico, para os nossos relacionamentos, para o nosso desenvolvimento pessoal, etc. Quando temos uma saúde mental positiva, podemos desenvolver. Mas se sente que está a sofrer de saúde mental negativa, como começar a fazer mudanças para melhorar a sua saúde? A resposta é começar aos poucos. Saia da cama todos os dias, vista-se e tente fazer uma pequena mudança que melhore a sua sensação de bem-estar mental. Compilámos uma lista de coisas comuns

que as pessoas fazem para manter uma saúde mental positiva. Reserve tempo para ler a lista e fazer estas recomendações aos membros da sua rede local de saúde. Ao discuti-las com o seu grupo, pergunte aos membros do grupo o que fazem para manter uma saúde mental positiva!

- Esteja consciente das suas emoções:

Observe o que o faz sentir-se triste, frustrado ou zangado com a sua vida. Tente resolver ou mudar essas coisas.

- Expresse os seus sentimentos adequadamente:

Informe as pessoas próximas quando algo o incomoda. Manter sentimentos de tristeza ou raiva aumenta a tensão. Pode causar problemas nos seus relacionamentos e no trabalho ou na escola.

- Pense antes de agir:

As emoções podem ser poderosas. Pense e tenha calma antes de dizer ou fazer algo de que possa arrepender-se.

- Controle o *stress*:

Tente mudar as situações que causam *stress*. Aprenda métodos de relaxamento para lidar com o *stress*, como respiração profunda, meditação e exercício físico.

- Encontre o equilíbrio:

Encontre um equilíbrio saudável entre trabalho e lazer e entre atividade e descanso. Tire um tempo para as coisas de que gosta. Concentre-se nas coisas positivas da sua vida.

- Cuide da sua saúde física:

A saúde física pode afetar a sua saúde emocional. Faça exercício regularmente, coma alimentos saudáveis e durma o suficiente. Não abuse de drogas ou álcool.

- Conecte-se com os outros:

Somos criaturas sociais. Precisamos de conexões positivas com as outras pessoas. Faça refeições em grupo, participe em clubes lúdicos e cumprimente pessoas desconhecidas

- Mantenha-se positivo:

Concentre-se nas coisas boas da sua vida. Perdoe-se por cometer erros e perdoe os outros. Passe algum tempo com pessoas saudáveis e positivas.

- Encontre um propósito e um significado:

Descubra o que é importante para a sua vida e concentre-se nisso. Pode ser o seu trabalho, a sua família, voluntariado, prestação de cuidados ou outro aspeto. Use tempo a fazer o que é significativo para si.

## Porque é que isto é importante?

As pessoas podem resistir a tentar qualquer uma destas atividades ou mecanismos de enfrentar o problema e é compreensível o porquê. As pessoas podem ficar presas numa rotina ou podem convencer-se completamente de que estão realmente bem e, portanto, não há necessidade de mudar nada na sua rotina. Mas investir tempo na manutenção da

saúde mental positiva é muito importante. Aqui estão alguns dos benefícios, a longo prazo, de manter um estilo de vida saudável e ativo:

- Reduz o *stress* e melhora o humor;
- Aumenta o nível de energia ao longo do tempo;
- Melhora a saúde cardiovascular;
- Contribui para a perda de peso consciente;
- Aumenta a força física.

Estes benefícios não apenas mantêm a sua saúde mental e física, mas também trabalham para prevenir doenças, algumas das quais podem ser muito graves. Embora possa parecer um desafio, fazer um esforço para manter a sua saúde mental e física traz-lhe muitos benefícios a longo prazo.

## Como usar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta algumas informações introdutórias sobre o tópico da saúde emocional e a sua relação com a saúde mental positiva, algumas dicas para manter uma saúde mental positiva e algumas informações sobre a sua importância.

Vale a pena consultar este manual antes da sessão com o grupo, para que esteja preparado para facilitar uma discussão sobre saúde mental. No entanto, esteja atento, pois este é um tópico relacionado

com o bem-estar físico, psicológico e emocional dos membros do seu grupo. Se um membro do grupo apresentar sérios problemas de saúde mental, apoie-o na procura de apoio médico profissional e tenha atenção ao abordar as questões levantadas no grupo.

A acompanhar este manual, encontrará também um vídeo e uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com a sua rede local de saúde para introduzir algumas técnicas para manter uma saúde mental positiva e uma explicação de por que é importante fazê-lo. Use este recurso para iniciar uma conversa com o grupo sobre como manter uma saúde mental positiva e peça exemplos do que cada membro do grupo faz para manter o seu próprio bem-estar mental.

### Atividade em Grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo sobre o que os membros do grupo fazem para manter o seu próprio bem-estar mental.

Depois de todos os membros do grupo partilharem alguns exemplos do que fazem, peça que trabalhem em pequenos grupos, pensando nos membros da sua comunidade e que atividades poderiam tentar organizar para promover a saúde mental de todos os seus membros. Eventos locais, como iniciar um grupo de

pais e filhos para novos pais, ou eventos sociais, como iniciar um clube de leitura ou grupo de trabalhos manuais, ou talvez algo mais ativo, como criar um grupo de caminhada para incentivar a saúde mental positiva de residentes de todas as idades, são alguns exemplos de ideias simples que podem contribuir muito para melhorar o bem-estar mental dos membros da comunidade local.

Depois de todos os grupos terem concluído o *brainstorming*, deverão partilhar e trocar ideias com todo o grupo. Pode moderar esta discussão e anotar as melhores ideias. Quando todas as ideias estiverem esgotadas, analise novamente as que anotou e avalie se o grupo está interessado em desenvolver esta iniciativa local. Você e o grupo podem optar por desenvolver e implementar esta atividade com o apoio do grupo local de saúde, com base no que aprendeu na formação dos Conselheiros de Saúde Familiar.



# ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UŠTANIŠA ZA  
OSRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip  
Future In  
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095