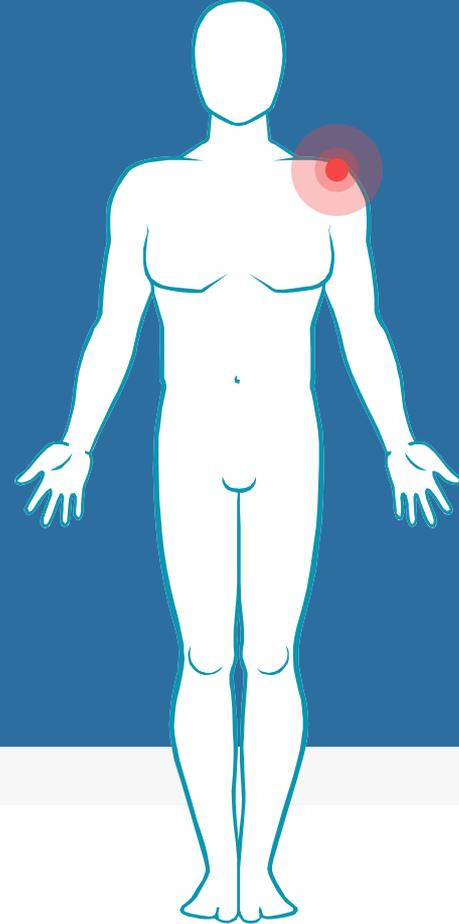


# On-Call

## Recursos Digitais

Manter a Saúde  
Mental Positiva



## Ser emocionalmente saudável

- Pessoas emocionalmente saudáveis:
  - Controlam os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos;
  - Conseguem enfrentar os desafios que a vida lhes coloca;
  - Colocam os problemas sob perspetiva e recuperam-se de contratempos;
  - Sentem-se bem consigo mesmas;
  - Têm um relacionamento saudável com os outros.

# Ser emocionalmente saudável



- Ser emocionalmente saudável:
  - Não significa ser feliz o tempo todo;
  - Significa que está consciente das suas emoções e pode lidar com elas, sejam positivas ou negativas;
  - Não o impede de sentir *stress*, raiva e tristeza;
  - Permite que saiba lidar com sentimentos negativos.

## Porque é que é importante?

- Aqui estão alguns dos benefícios, a longo prazo, de manter um estilo de vida saudável e ativo:
  - Redução do *stress* e melhoria do humor;
  - Aumento do nível de energia ao longo do tempo;
  - Melhoria da saúde cardiovascular;
  - Perda de peso consciente;
  - Aumento da força física.

## Manter a saúde mental positiva

Agora que está consciente do que é a saúde mental e emocional, como a pode manter?

- Esteja consciente das suas emoções;
- Expresse os seus sentimentos adequadamente;
- Controle o *stress*;
- Encontre o equilíbrio.

## Esteja consciente das suas emoções

- Reflita sobre o que o faz sentir triste e frustrado na sua vida;
- Avalie se pode omitir essas coisas, pessoas ou situações da sua vida;
- Se não puder, pratique o controlo dessas emoções, para que tenham um impacto reduzido na sua sensação de bem-estar.



## Expresse os seus sentimentos adequadamente

- Manter sentimentos de raiva, frustração, tristeza, etc. dentro de si só criará tensão com os outros e poderá causar ressentimento aos outros por se sentir assim;
- Aprenda a controlar e a expressar os seus sentimentos de maneira apropriada e isso aliviará o *stress* emocional da sua vida.



## Controle o stress

- O *stress* pode afetar-nos a todos, mas o *stress* contínuo e regular é muito prejudicial para o nosso bem-estar físico e mental;
- Tente desenvolver mecanismos de *coping* (aprender a lidar com situações) para quando se encontrar em situações de *stress*.



## Encontre o equilíbrio

- A vida é um grande ato de equilíbrio!
- Para manter uma boa saúde física, mental e emocional, deve encontrar um equilíbrio entre trabalho e lazer, e entre atividade e descanso.
- Descubra o que funciona melhor consigo!





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.  
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,  
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



2018-1-UK01-KA204-048095