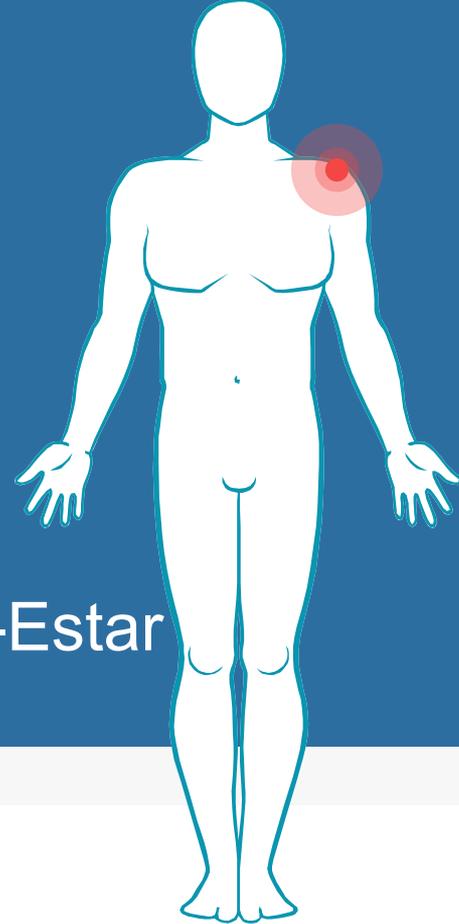


On-Call

Recursos Digitais

Os Efeitos Negativos
da Saúde Mental Negativa no Bem-Estar



Hábitos que Contribuem para a Saúde Mental Negativa

- Má Postura;
- Sentimentos de culpa;
- Não exercitar-se;
- Uso excessivo de telemóveis;
- Uso excessivo das redes sociais;
- Sono insuficiente ou inadequado.



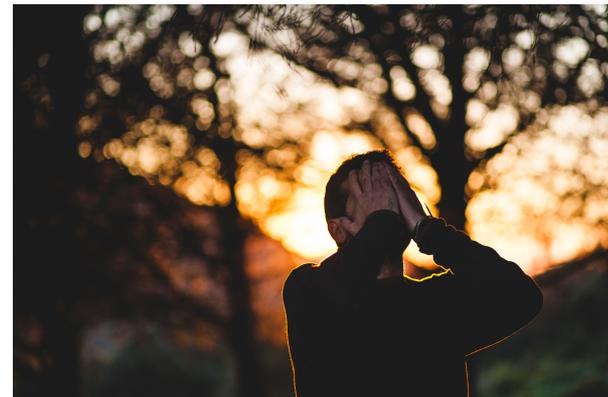
Hábito 1: Má Postura

- Má postura pode contribuir para a saúde mental negativa.
- Ter uma boa postura provou melhorar a autoestima e o humor, levando a uma saúde mental positiva.



Hábito 2: Sentimentos de Culpa

- Deixe de lado os sentimentos de culpa.
- Abrigar esses sentimentos negativos sobre algo que fez apenas criará uma autoimagem negativa de si mesmo e não fará nada para melhorar a sua saúde mental.



Hábito 3: Não exercitar-se

- Um estilo de vida sedentário faz mal à sua saúde mental.
- O exercício regular alivia os sintomas da depressão por causa das endorfinas - substâncias químicas que o fazem sentir-se bem - que o seu corpo liberta quando se exercita.



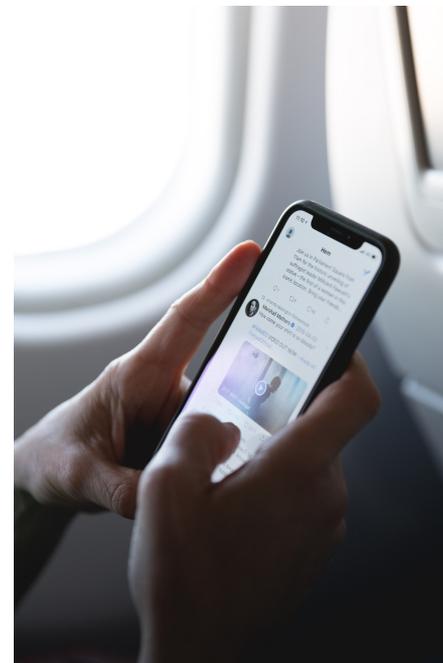
Hábito 4: Uso Excessivo das Redes Sociais

- As redes sociais promovem ansiedade, diminuem a autoestima nos adolescentes e também podem afetar os adultos.
- O jornal *Telegraph* referiu que foi feita “uma pesquisa recente com 1.500 utilizadores adultos do Facebook e Twitter, na qual 62% dos participantes relatou sentimentos de insatisfação e 60% relatou inveja, ao se comparar com outros utilizadores dessas redes sociais”.
- 30% disse que usar apenas essas duas redes sociais faz com que se sintam solitários”.



Hábito 5: Uso excessivo de Telemóveis

- O uso habitual de telemóveis faz com que verifique constantemente o seu dispositivo com medo de o perder.
- Podem causar uma forma de dependência, se os utilizadores verificarem frequentemente notificações e atualizações.
- O uso compulsivo ou excessivo de um telemóvel pode piorar os sintomas de depressão, ansiedade, stress crónico e/ou baixa autoestima.



Sono Insuficiente ou Inadequado

- Pesquisas mostram que pessoas com problemas de saúde mental tendem a dormir mal.
- O sono é uma fonte de resiliência física e emocional.
- Ao proporcionar ao cérebro e ao corpo a oportunidade de se recuperar das dificuldades do dia anterior, o sono ajuda a enfrentar os desafios do dia seguinte.



Sinais de Saúde Mental Negativa

- ▶ Sentimentos de ansiedade, frustração, medo, irritabilidade, confusão;
- ▶ Dificuldade de concentração;
- ▶ Pensamentos repetitivos ou acelerados que não consegue controlar;
- ▶ Autocrítica excessiva;
- ▶ Esquecimento;
- ▶ Preocupação com o futuro;
- ▶ Dificuldades em falar com os outros;
- ▶ Risadas nervosas;
- ▶ Choro excessivo.



Sinais de Saúde Mental Negativa

- ▶ Apertar os maxilares;
- ▶ Maior consumo de drogas, álcool, etc.;
- ▶ Dores físicas causadas por músculos contraídos, dor de cabeça, problemas nas costas ou no pescoço, dor de estômago;
- ▶ Fadiga e falta de motivação;
- ▶ Sensação de aperto no peito, palpitações e respiração acelerada;
- ▶ Preocupação com o futuro.





ON CALL



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.

