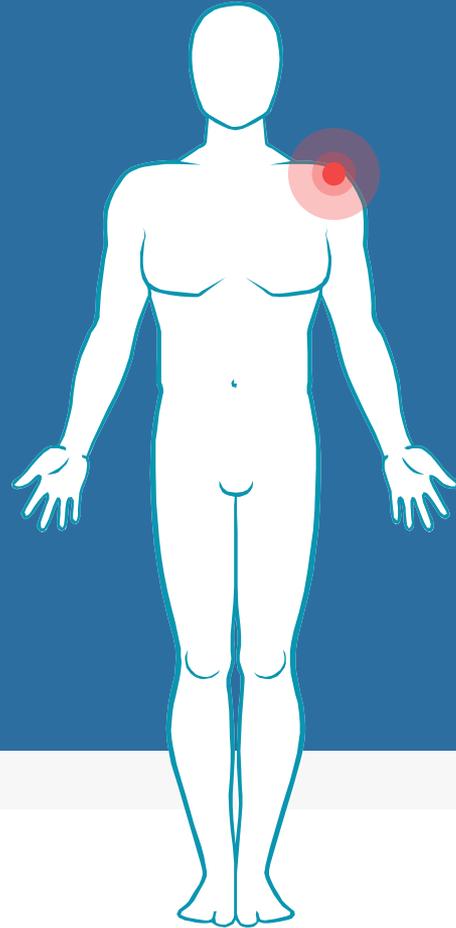


On-Call

Recursos Digitais

O que é Saúde Mental Positiva?



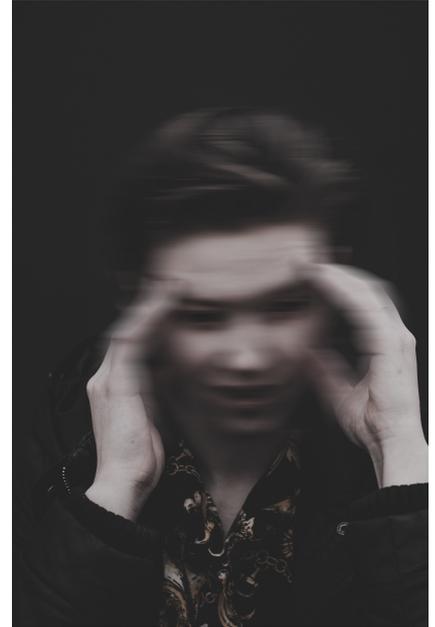
Saúde e Saúde Mental

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades".



Saúde e Saúde Mental

- A nossa saúde mental afeta o nosso humor, a nossa visão, a nossa auto-imagem, os nossos relacionamentos e as nossas aspirações na vida.
- Ter muito boas condições de saúde mental pode ser mais importante do que ter uma boa saúde física.



O que é a Saúde Mental?

- A saúde mental inclui o nosso bem-estar emocional, psicológico e social. Afeta como pensamos, sentimos e agimos.
- Também ajuda a determinar como lidamos com o stress, como nos relacionamos com os outros e como fazemos escolhas.
- A saúde mental é importante em todas as fases da vida, desde a infância e a adolescência até à idade adulta.

Dicas para uma Saúde Mental Positiva

- O que pode fazer para promover a sua Saúde Mental Positiva, assim como a da sua família, de amigos e de outros elementos da comunidade?



Dica 1: Aceite-se como é

- Todos somos diferentes.
- Todos somos únicos.
- Mas existem certas pressões sociais que nos fazem acreditar que não somos dignos.
- É importante tentar ignorá-las e concentrar-se nas coisas boas de si mesmo.
- E lembre-se, é impossível agradar a todos, por isso, agrade-se a si mesmo!



Dica 2: Coma Saudavelmente

- Siga o velho ditado "nós somos o que comemos".
- Isto vale tanto para a saúde física como para a mental.
- Da mesma forma que comer alimentos gordos obstruirá as suas artérias, também poderá obstruir a sua mente.
- Uma boa dieta manterá a sua mente aguçada e o seu corpo saudável.



Dica 3: Faça exercício físico

- Manter a forma melhora o humor e a felicidade.
- Quando pratica exercício, sente-se bem porque substâncias químicas chamadas endorfinas são libertadas no cérebro.
- Infelizmente, as endorfinas não são libertadas antes do exercício, por isso temos que fazer um esforço mental para fazê-lo!



Dica 4: Durma o Suficiente, mas Não Demasiado

- É muito importante dormir a quantidade certa de horas.
- Não dormir o suficiente leva à fadiga. Isto pode levar a dificuldades de concentração, o que é problemático se estiver a tentar manter uma saúde mental positiva.
- Igualmente, dormir demais também faz mal à saúde e pode promover letargia, falta de motivação, ansiedade, depressão, etc.



Dica 5: Arranje Tempo para Si

- Ter tempo para si mesmo permite tirar-lhe a pressão de tudo o que está a acontecer no momento.
- Fazer uma pausa pode significar uma grande variedade de coisas, como correr, meditar, sentar-se e ler, dormir, ir a algum lugar no fim de semana, etc.
- Descubra o que funciona melhor para si.



Dica 6: Arranje Tempo para a Família e Amigos

- Aqueles que têm melhores relacionamentos com seus amigos, familiares e pessoas na sua comunidade tendem a ser mais saudáveis e felizes.
- Ter um forte sistema de apoio de pessoas que realmente se importam consigo também ajuda a superar as adversidades em tempos difíceis.



Dica 7: Aceite Ajuda Quando Precisar

- Somos todos humanos, portanto, não somos capazes de fazer tudo sozinhos.
- Por isso, quando precisar de ajuda, não a deixe de pedir.
- Aceitar ajuda também diminuirá os níveis de ansiedade e stress, o que é importante para manter a saúde mental positiva.





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.

