

O que é Saúde Mental Positiva?

Manual do Tutor



O que é Saúde Mental Positiva?

Introdução à 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". Apesar disso, quando pensamos em saúde, geralmente concentramo-nos na nossa saúde física - se temos alguma doença física, lesão ou doença. No entanto, raramente consideramos a nossa saúde mental. Saúde não se refere apenas ao que acontece nos nossos corpos; também se refere à saúde de nossa mente e emoções. Como 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.

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. A saúde mental não possui uma definição específica; portanto, como entendemos e apreciamos a nossa própria saúde mental

será diferente de pessoa para pessoa. No entanto, todas as definições têm certos termos em comum; logo, entendemos que, para definir saúde mental positiva, precisamos de incluir os seguintes termos: equilíbrio entre emoções, bem-estar psicológico e social; perspectiva positiva; sentimentos positivos sobre os outros; e capacidade de atender às demandas da vida quotidiana.

Fatores que influenciam a saúde mental

De acordo com Marie Jahoda, uma conhecida psicóloga, para entender e cuidar da nossa saúde mental, precisamos de entender seis fatores que explicaremos abaixo.

1. Atitudes em relação a si mesmo:

Refere-se a como nos vemos interiormente, conhecendo as nossas aptidões e, por sua vez, conhecendo as nossas fraquezas.

2. Crescimento e auto-atualização:

Refere-se ao que fazemos com as nossas vidas. Inclui as aspirações pessoais, os objetivos de vida, tanto pessoais como profissionais, e a capacidade de investir no desenvolvimento pessoal.

3. Integração:

Refere-se a como introduzimos mudanças nas nossas vidas e como regimos quando

novas experiências são introduzidas, sejam elas negativas ou positivas.

4. Autonomia:

É como nos relacionamos com tudo o que nos rodeia e como as nossas decisões nos afetam e aos outros. Isto torna-nos responsáveis pelas nossas ações e leva-nos a considerar as possíveis consequências delas.

5. Percepção da realidade:

Abrange a capacidade que temos de perceber a realidade da maneira mais objetiva possível, omitindo julgamentos internos que surgem na mente.

6. Controlo do meio envolvente:

Este conceito refere-se a sucesso e adaptação. Dois conceitos que podem ser interrelacionados, porque uma maneira de obter sucesso é adaptar-se, pois é um processo para alcançar o objetivo (neste caso, o sucesso).

Dicas para uma Saúde Mental Positiva

Agora que sabemos um pouco mais sobre o que é a saúde mental positiva e os fatores que a influenciam, é hora de apresentar algumas dicas úteis sobre como pode manter e aumentar a sua própria saúde mental positiva. Vale a pena rever as dicas e compartilhá-las com a sua rede de saúde local na sua próxima sessão de grupo:

1. Aceite-se:

Todos somos diferentes. Somos todos 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!

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.

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!

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 sua saúde física e mental. Dormir demais pode promover letargia, falta de motivação, ansiedade, depressão, etc. Portanto, é importante equilibrar a quantidade de horas que dorme regularmente.

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 (ou seja, correr, meditar, sentar-se e ler, dormir, ir a algum lugar no fim de semana, etc.). Descubra o que funciona melhor para si.

6. Arranje tempo para a família e os 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.

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.

Como usar este recurso com seu grupo local de saúde?

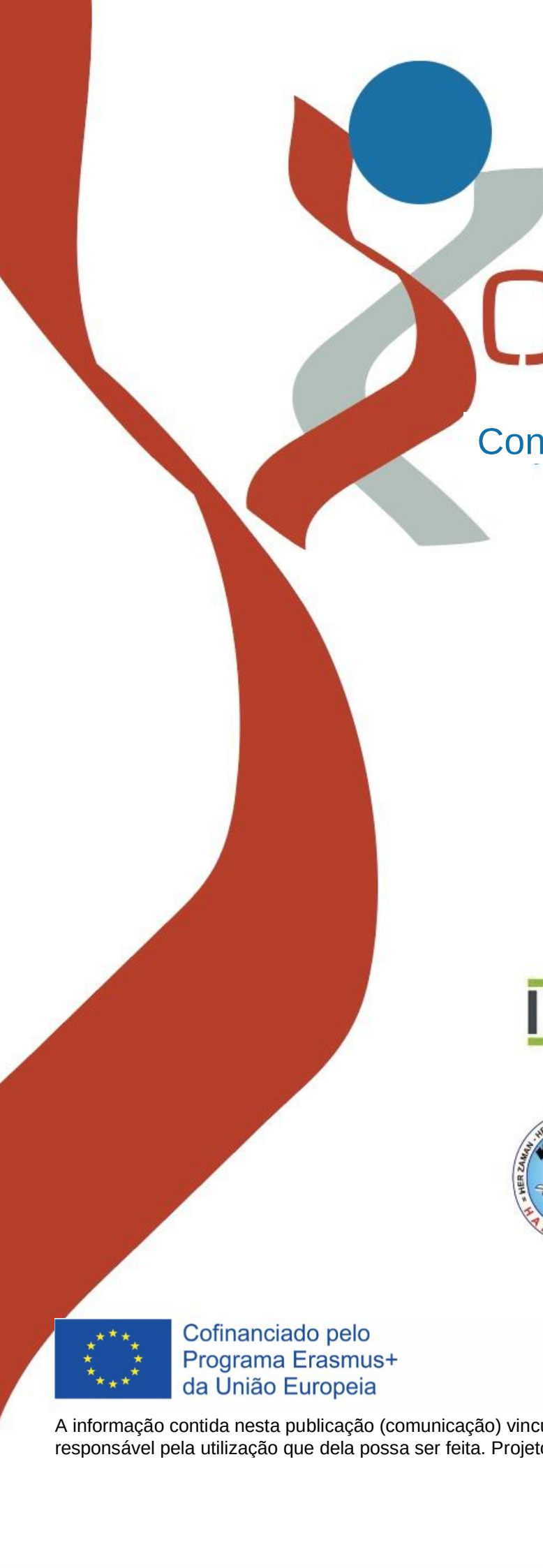
Este manual apresenta algumas informações introdutórias sobre o tema da saúde mental positiva. Este tópico será explorado com mais profundidade noutros recursos digitais. Como tal, o objetivo deste recurso é atuar como uma introdução ao seu grupo sobre o que é saúde mental, quais os fatores que a influenciam e o que pode fazer para melhorar e manter uma saúde mental positiva. Vale a pena rever este manual antes da sessão com o grupo, para que seja mais fácil liderar 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, ajude-o a procurar apoio médico profissional e não tente abordar em grupo as questões levantadas.

A acompanhar este manual, também encontrará uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com a sua rede de saúde local para apresentar o tópico da saúde mental positiva e fornecer as dicas que eles podem seguir para manter a sua própria saúde. Use esse recurso para iniciar uma conversa em grupo sobre como manter uma saúde mental positiva.

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 saúde mental positiva e como mantê-la. Comece por pedir ao grupo que partilhe como interpreta o termo 'saúde mental positiva'. Depois de todos os membros do grupo partilharem as suas opiniões, criem em grupo uma definição do termo, para que todos tenham um entendimento semelhante sobre o mesmo.

Como discussão de acompanhamento, peça aos membros da rede local que partilhem alguns conselhos sobre o que fazem para manter a sua própria saúde mental positiva. Os membros do grupo devem sair desta sessão com uma visão e ideias positivas para atividades e mecanismos de enfrentamento que possam usar quando sentirem que a sua saúde mental está sob pressão.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UČSTANOVNA ZA
OSBAZOVANJE
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