

Dia Mundial da Saúde Mental

<https://eusinto.me/bem-estar-e-saude-psicologica/bem-estar-e-saude-psicologica>



10 de
outubro

“



Autocuidado



<https://eusinto.me>

”

A importância da saúde mental

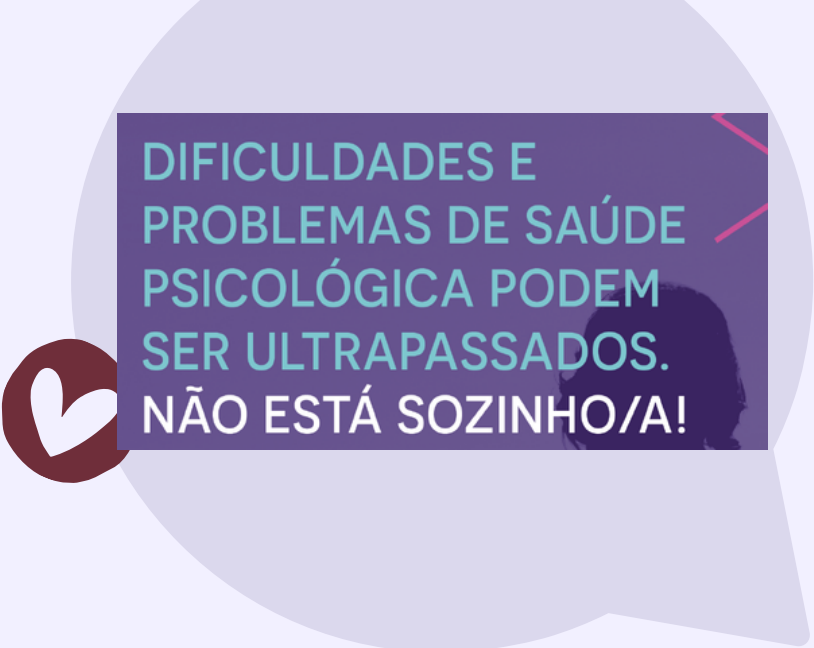
A Saúde Psicológica é uma parte integrante da Saúde do ser humano, não há Saúde sem Saúde Psicológica.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define-a como um estado de bem-estar que permite às pessoas realizar as suas capacidades e potencial, lidar com o stresse normal do dia-a-dia, trabalhar produtivamente e contribuir ativamente para a sua comunidade.

Portanto, a Saúde Psicológica está relacionada com a capacidade de utilizarmos as nossas competências para gerir os desafios do dia-a-dia. Desafios esses que podem surgir nos diferentes contextos em que vivemos, por exemplo, na escola, no trabalho ou na família.

Recordando a importância da saúde mental e do bem estar psicológico, o SPO do Agrupamento de Escolas Gomes Monteiro, apresenta, a seguir, algumas estratégias de autocuidado essenciais para o nosso bem estar psicológico.





DIFICULDADES E
PROBLEMAS DE SAÚDE
PSICOLÓGICA PODEM
SER ULTRAPASSADOS.
NÃO ESTÁ SOZINHO/A!



*A strong mind
builds a strong
life.*



Autocuidado – Porquê e como devemos cuidar de nós?

Ouvimos falar muito sobre a importância do autocuidado. Mas, afinal, porque devemos fazê-lo?

E como conseguimos cuidar de nós quando, muitas vezes, temos um ritmo de vida tão acelerado?



Autocuidado envolve todas as atividades que, regularmente, escolhemos fazer e que ajudam a manter ou melhorar o nosso Bem-estar e Saúde Psicológica.

Por exemplo, quando reservamos momentos para nos dedicarmos a atividades que nos fazem sentir bem, relaxados e felizes, estamos a cuidar de nós.

Escolhas saudáveis também são formas de autocuidado: fazer uma alimentação saudável, manter atividade física regular e bons hábitos de sono. Além disso, também pode passar por estarmos e falarmos com pessoas de quem gostamos e, no limite, por procurarmos ajuda profissional, ganhando um espaço e um tempo para nós próprios.



AUTOCUIDADO

Autocuidado pode ser:



Autocuidado

Que vantagens nos pode trazer?

O Autocuidado aumenta a nossa produtividade e energia, a nossa confiança e auto-estima. Previne e diminui o stresse e a ansiedade e ajuda-nos a tomar decisões e a mantermo-nos saudáveis.

Além disso, aumenta o nosso bem-estar e, dessa forma, aumenta também os nossos sentimentos de felicidade, confiança e envolvimento com o mundo e com os outros. Ajuda-nos a ultrapassar adversidades e momentos difíceis. Torna-nos mais resilientes e menos vulneráveis.

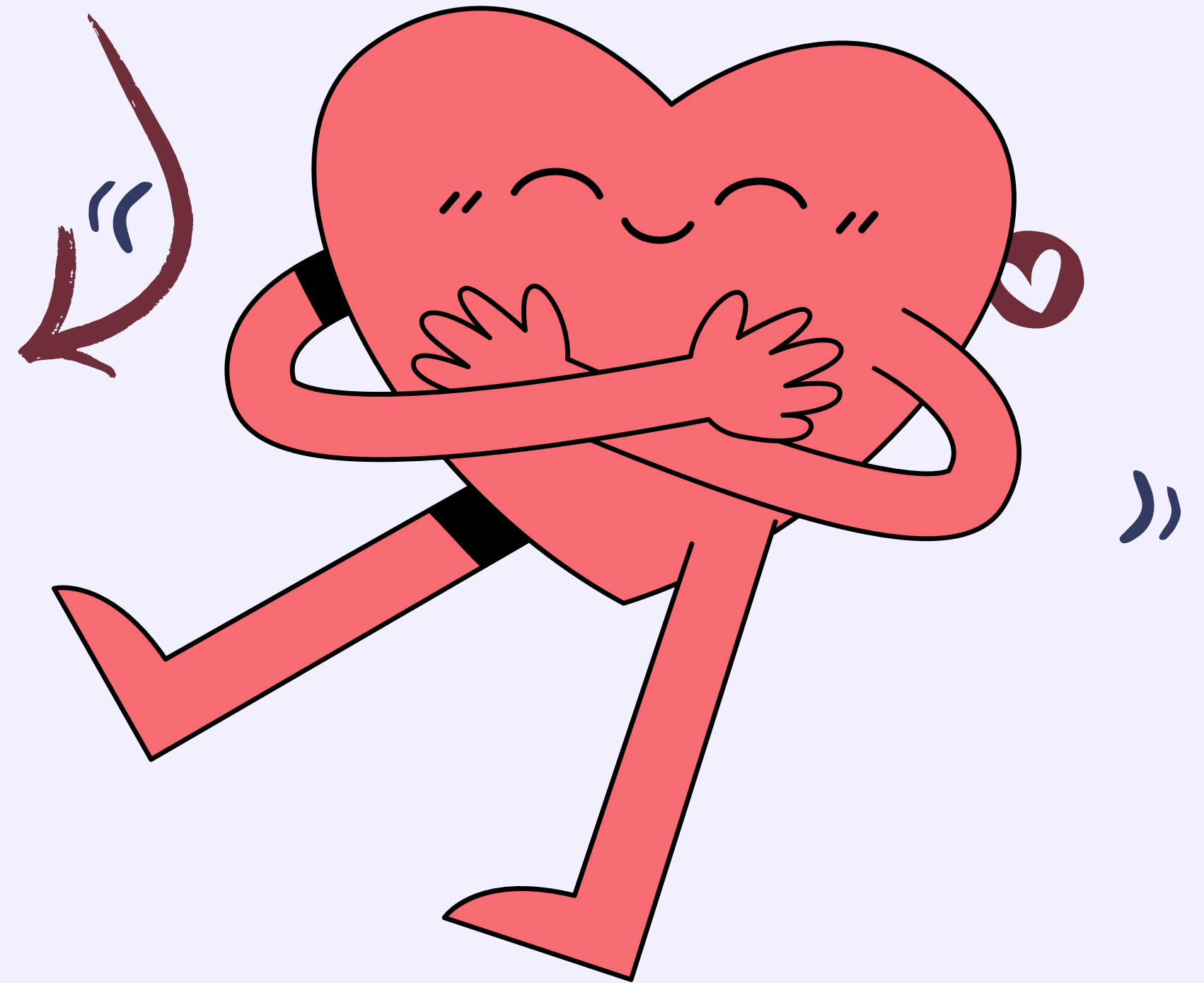
Quanto tempo devemos reservar para o autocuidado?

As necessidades de autocuidado são diferentes para cada um de nós e variam também em momentos diferentes da nossa vida – em determinados momentos podemos sentir necessidade de investirmos mais tempo e noutros, menos. Às vezes, 10 minutos para olhar por nós são suficientes, outras vezes, precisamos de tirar um dia para “recarregar baterias” e nos sentirmos bem.

De qualquer forma, reservar tempo para cuidar de nós é algo que devemos fazer regularmente, que deve ser um hábito e uma dimensão importante da nossa vida. Investirmos tempo em cuidarmos de nós não é sermos egoístas! Pelo contrário, é essencial para nos sentirmos melhor e até para sermos mais capazes de cuidar e ajudar os outros

Que atividades devemos realizar?

Tal como as necessidades de autocuidado são diferentes, algumas atividades que escolhemos para cuidar de nós próprios também são diferentes para cada um de nós e variam conforme os momentos da nossa vida. Por exemplo, em fases em que parece que andamos sempre a correr, o autocuidado pode significar encontrar formas para desacelerar e descansar. Pelo contrário, em fases em que andamos com menos energia, o autocuidado pode significar investir em atividades que promovam a nossa ligação aos outros e ao mundo.



Prevenir



1 EM CADA 5 PORTUGUESES
SOFREM COM PROBLEMAS
DE SAÚDE PSICOLÓGICA.

Procurar Ajuda

Pedir ajuda pode ser difícil. No entanto, toda a gente já sentiu que precisava de ajuda em algum momento.

Pedir ajuda não é um sinal de fraqueza, pelo contrário, é sinal de maturidade e responsabilidade.



ESTEJA ATENT@ AOS SINAIS DE RISCO



Ansiedade
intensa e
persistente

Preocupação
e medo
intensos e
persistentes

Sentimentos
de tristeza
duradouros

Dificuldades
de
Concentração

Falta de
prazer nas
actividades
de lazer
habituais

Sentimentos
de desespero

Ficar
facilmente
irritado e
zangado

Falta de
motivação

Alterações
nos padrões
de sono ou
alimentação

Evitar
familiares
e amigos e
isolar-se

Agressividade
contra si
próprio ou
contra outros

Consumo
excessivo de
álcool e
drogas

#umpsicologopodeajudar

Leve consigo...

Cuidar de nós e do

nosso bem estar

No anexo vai encontrar uma lista de sugestões para melhorar a sua saúde mental e o seu bem-estar psicológico! A saúde psicológica começa com o autocuidado....