

mindpartner•

Descomplicar a Mente

Saúde Mental e Autoconhecimento

Promotor



Projeto



Cofinanciada por



Cofinanciada pela
União Europeia



SAÚDE MENTAL: UM CONCEITO ESSENCIAL

Tradicionalmente, **Saúde Mental** refere-se à ausência de sofrimento psicológico. No entanto, esta definição é limitada e não abrange a complexidade do conceito. Indubitavelmente, Saúde Mental envolve também a capacidade de lidar eficazmente com os desafios diários e a manutenção de uma sensação global de bem-estar.

O QUE SABEMOS SOBRE PREVALÊNCIAS...

Em Portugal

- Mais de um quinto da população sofre de uma perturbação psiquiátrica (22,9%), sendo Portugal o segundo país com a maior prevalência de doenças psiquiátricas da Europa.
 - Entre estas perturbações, as perturbações de ansiedade são as que apresentam uma prevalência mais elevada (16,5%), seguidas pelas perturbações do humor, com uma prevalência de 7,9%.
- Portugal é o país da União Europeia em que as pessoas estão em maior risco de Burnout!

E nos jovens?

Sabias que não és o/a único/a?

- Os dados de um estudo realizado com 5809 adolescentes portugueses mostram que a saúde mental dos jovens merece atenção: 27,7% referiram sentir-se infelizes, 17,1% disseram sentir-se tão tristes que não aguentavam mais do que uma vez por semana e 24,6% referiram já terem tido comportamentos autolesivos.
- Estes números mostram que muitos jovens podem estar a lidar com tristeza, stress, ansiedade, solidão ou sofrimento em silêncio. Pedir ajuda não é exagero – é cuidar de ti.

CONCEITOS CHAVE

SAÚDE MENTAL

“Saúde Mental é um estado de bem-estar no qual cada um é capaz de identificar as suas capacidades, consegue fazer face ao stress normal da vida, estudar de forma produtiva e proveitoso e contribuir para a comunidade onde se insere”

BEM ESTAR

“O Bem-Estar refere-se não apenas à ausência de sofrimento psicológico mas também à presença e experiência de emoções positivas, assim como um sentimento de satisfação global com a vida”

FALAR DE SAÚDE MENTAL AJUDA-NOS A...

- 
- 1.Desenvolver uma atitude mais positiva em relação a nós próprios;
 - 2.Reconhecer, expressar e regular as emoções;
 - 3.Estabelecer relações mais positivas e saudáveis;
 - 4.Lidar com a mudança de papéis, responsabilidades e desafios difíceis;
 - 5.Conseguir aproveitar diferentes oportunidades;
 - 6.Resistir a pressões sociais;
 - 7.Promover a autoaceitação.

SINAIS DE ALERTA



1. Alterações de humor

Envolve variações extremas e repentinas de humor. A permanência destas alterações durante um longo período de tempo pode prejudicar o funcionamento e relacionamentos da pessoa.

2. Alterações de sono ... e baixa energia

Inclui dificuldades em iniciar ou em manter o sono. A privação crónica de sono relaciona-se frequentemente com a sensação de baixa energia e de fadiga física e cognitiva.

3. Perturbações alimentares

Abrange comportamentos de restrição, compulsão ou purga. Assim como, perda e ganho de apetite abruptas.

4. Dificuldades sociais

Envolve o receio de ser avaliado negativamente, criticado ou rejeitado por parte de outros em algum contexto social.

5. Alterações cognitivas

Implica deterioração de processos cognitivos, como a memória, a linguagem, ou a atenção. Por exemplo, dificuldade em concentrar-me, lembrar-me das coisas ou acompanhar as aulas

6. Queixas somáticas múltiplas

Abrange sintomas físicos como dor, tonturas, falta de ar, coração acelerado, tremores ou diarreia, que ocorrem devido a alterações emocionais.

7. Pensamentos suicidas

Envolve sentimentos de ausência de propósito para viver, tipicamente acompanhados por angústia, solidão e desesperança.

DICAS PARA CUIDARMOS DA NOSSA SAÚDE MENTAL

ABRANDAR

Somos orientados para estar sempre a fazer alguma coisa, para nos sentirmos úteis. Saber parar é uma competência rara, contudo, é fundamental para promover um bem-estar emocional equilibrado.

COLOCAR LIMITES

Quando dizemos que sim a tudo, colocamos de parte os nossos limites, valores e vontades. Colocar limites é uma forma saudável de nos relacionarmos com os outros e conosco próprios.

EXPERIENCIAR

Ir para o mundo dos sentidos, traz-nos para o aqui e agora, e permite-nos começar a sair da nossa mente e a viver a nossa vida de uma forma mais autêntica.

RESPIRAR

Notar a nossa respiração mais vezes ao longo do dia, respirar mais devagar ou inspirar mais profundamente pode ajudar a relaxar, equilibrar as emoções e fortalecer a conexão corpo-mente.

AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL

Consciência Emocional:

- Estar consciente e atento às nossas emoções;
- Rotulá-las corretamente;
- Permiti-las estarem presentes;
- Fazer escolhas que estejam de acordo com o que realmente importa para nós.

Técnicas de Apoio: Respiração diafragmática, exercício de Grounding, relaxamento muscular.

Exercício de Grounding

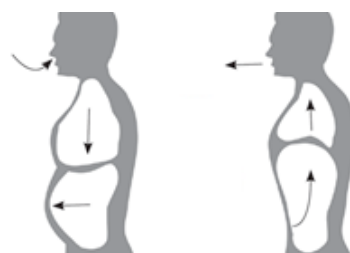
Entre em contacto com o mundo dos sentidos.

Mentalmente, regista:

- 5 coisas que vê,
- 4 coisas que consegue tocar,
- 3 coisas ouve,
- 2 coisas que cheira,
- 1 coisa que saboreia.

Respiração diafragmática

1. Inspire durante 3 segundos - encha os pulmões de ar, permitindo que o seu abdómen se expanda
2. Retenha o ar por 4 segundos
3. Expire completamente e contraia o abdómen durante 5 segundos



AUTOCONHECIMENTO

Ter clareza acerca dos nossos valores, daquilo que realmente é importante para nós, permite-nos fazer escolhas mais congruentes com uma vida significativa.



O que é que verdadeiramente importa para mim?
Como quero gastar o meu tempo no mundo? Quais são
as causas que quero defender na minha vida?

"Hoje sinto-me..."

"Uma coisa que me está a pesar é..."

"Uma coisa que me ajuda quando estou mal é..."

"Uma pessoa a quem posso pedir ajuda é..."



AUTOCOMPAIXÃO

A autocompaixão é a capacidade de nos tratarmos com a mesma gentileza, preocupação e apoio que mostrariamos a alguém de quem gostamos.

AUTOCUIDADO

Não existe saúde mental sem autocuidado. Cada um de nós tem diferentes formas de promover o seu bem-estar, seja através da prática de exercício físico, alimentação equilibrada, boa higiene do sono, apoio psicológico, etc.

MENSAGEM FINAL

Sabias que não és o/a único/a?

Em Portugal, muitos jovens também passam por dificuldades emocionais.

Nem sempre é fácil falar sobre o que sentimos, sobretudo quando estamos a passar por uma fase difícil. Reconhecer os sinais, pedir ajuda e cuidar de nós próprios pode fazer a diferença.

Pedir ajuda não é exagero, é cuidar de ti !

Falar de saúde mental e bem-estar pode ser difícil!

Principalmente para quem está atualmente com dificuldades, mas não ignores os sinais.

- Se estás a passar por algum desafio, ou se sentes que gostavas de melhorar o teu autoconhecimento, podes entrar **directamente em contacto connosco!**

mindpartner•

OS NOSSOS CONTACTOS



team@mindpartner.pt



+351 927 432 015

APOIO URGENTE

SNS 24 – Aconselhamento Psicológico:
808 24 24 24 (opção 4)

Linha Nacional de Prevenção do Suicídio:
1411

SOS Voz Amiga: 213 544 545 | 912 802 669 |
963 524 660 (15h30 – 00h30).

