

SAÚDE MENTAL POSITIVA

O que é?

Saúde mental positiva é o estado de bem-estar quando nos esforçamos por tirar o máximo proveito da vida, fazendo o melhor possível com o que temos.

A Saúde Mental Positiva ajuda a sentir satisfação com a vida, e a gozá-la da melhor forma!

SAÚDE MENTAL POSITIVA

Relaciona-se com a nossa capacidade de:

- desenvolvermos o nosso potencial,
- lidarmos com o stress normal do dia-a-dia,
- construirmos relacionamentos fortes e positivos,
- contribuirmos para a nossa comunidade.

**A Saúde Mental Positiva é essencial para a nossa
saúde e bem-estar geral,
e para toda a comunidade!**

SAÚDE MENTAL POSITIVA

É moldada

- pelas circunstâncias da nossa vida,
- pelos eventos e experiências ao longo da vida.

É influenciada

- por factores sociais, económicos, educacionais
- por fatores emocionais e culturais
- ... e também pelo acaso.

SAÚDE MENTAL POSITIVA

Como alcançá-la?

Para alcançar a saúde mental positiva precisamos de investir no nosso bem-estar mental durante todas as fases da vida.

Uma das formas é **promover ambientes saudáveis** em casa, na escola, local de trabalho e na área de residência.

SAÚDE MENTAL POSITIVA

Em qualquer contexto de vida podemos aumentar a nossa saúde mental positiva fazendo **mudanças positivas** nos fatores que podemos, de certa forma, controlar.

Exemplo: procurar um novo trabalho, procurar amizades através de atividades de lazer, etc.

SAÚDE MENTAL POSITIVA

*Se as circunstâncias forem adversas,
é necessário investir mais na saúde mental.*

**Mesmo perante circunstâncias muito adversas
é possível alcançar e manter uma saúde mental positiva.**

Esta capacidade estará aumentada se
promovermos fatores protetores.

SAÚDE MENTAL POSITIVA

O que são **FATORES PROTETORES** da saúde mental?

Fatores protetores são condições e características que aumentam a probabilidade de **criar e manter o bem-estar** nas situações difíceis ou experiências stressantes de vida.

SAÚDE MENTAL POSITIVA

Os fatores protetores aumentam a nossa RESILIÊNCIA.

A resiliência é a capacidade que cada um tem de funcionar bem apesar das adversidades.

Os fatores protetores podem ser individuais, sociais ou ambientais.

SAÚDE MENTAL POSITIVA

Os **FATORES PROTETORES** podem ser:

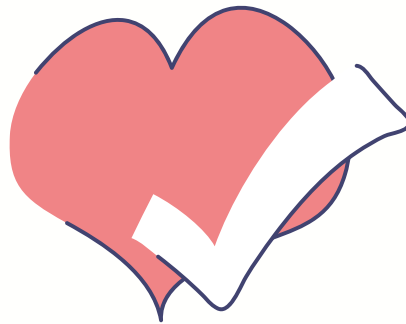
- **individuais,**
- **sociais**
- **ambientais.**

SAÚDE MENTAL POSITIVA

**Quais são os fatores INDIVIDUAIS
protetores da saúde mental?**



Atividade física



Cuidados de saúde
Auto-estima



Gestão do
stress

SAÚDE MENTAL POSITIVA

**Quais são os fatores SOCIAIS
protetores da saúde mental?**



Suporte familiar



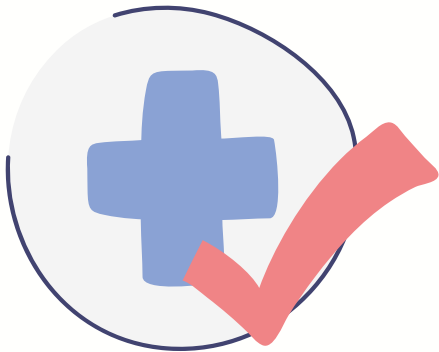
Suporte social



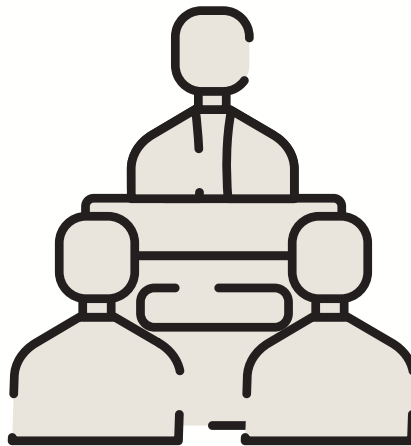
Ocupação
Estabilidade
financeira

SAÚDE MENTAL POSITIVA

**Quais são os fatores AMBIENTAIS
protetores da saúde mental?**



Cuidados de
saúde básicos



Justiça
Igualdade Social



Cultura
Arte