

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?



**Aprenda a relaxar!**

**Aprenda a gerir o tempo!**

**Organize a sua casa..e a sua mente!**

**Conheça melhor o seu stress!**

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?



O stress torna-nos mais suscetíveis a doenças mentais, pelo que devemos aprender a lidar com ele.

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?



Quando o stress se torna intenso, ou prolongado, é importante ter um plano para o controlar.

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

### Aprenda a relaxar:



- I. **Planeie algum tempo ocioso** durante o dia, ou programe uma noite de folga... e não se sinta culpado por não fazer nada de vez em quando!

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

### Aprenda a relaxar:



II.

**Leia um poema ou cante uma canção em voz alta.**

Concentre-se nos sons das palavras. Será temporário, mas nesses momentos todos os seus problemas ficam para segundo plano na sua mente.

**Gestão de stress**

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

### Aprenda a relaxar:



III.

**Pratique técnicas simples de relaxamento.**

Pode encontrar algumas técnicas no site A Teu Lado ([weebly.com](http://weebly.com)) - Recursos de Auto-Ajuda.

Gestão de stress

6/15

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

### Aprenda a gerir o seu tempo:



- I.  
Se começar a sentir-se  
assoberbado, diga “**não**” a  
novos compromissos.

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

**Aprenda a gerir o seu tempo:**



II.

**Procure manter-se positivo**  
focando-se no que gosta  
mais de fazer.

**Gestão de stress**

8/15



# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

### Aprenda a gerir o seu tempo:



III.

Não se esqueça de reservar tempo para

- ser **fisicamente ativo**,
- **alimentar-se bem**,
- e **dormir o suficiente!**

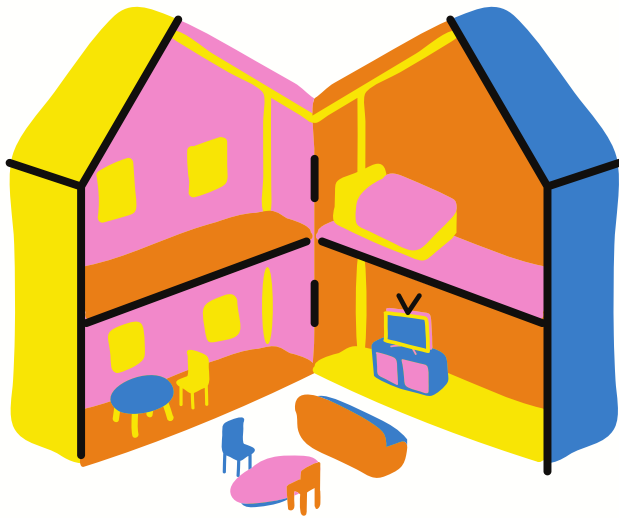
Gestão de stress

9/15

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

**Organize a sua casa... e a sua mente:**



Limpar os armários ajuda a retomar uma sensação de controlo na sua vida.

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

**Organize a sua casa... e a sua mente:**



Pode até **reencontrar objetos** que sirvam para dar inicio a alguma atividade de lazer que tenha abandonado.

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

### Organize a sua casa... e a sua mente:

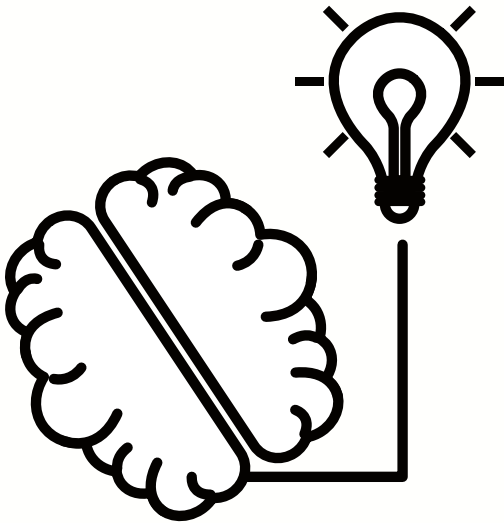


Doar itens para uma loja de caridade local poderá ajuda-lo a sentir-se útil para a comunidade.

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

### Conheça o seu stress:



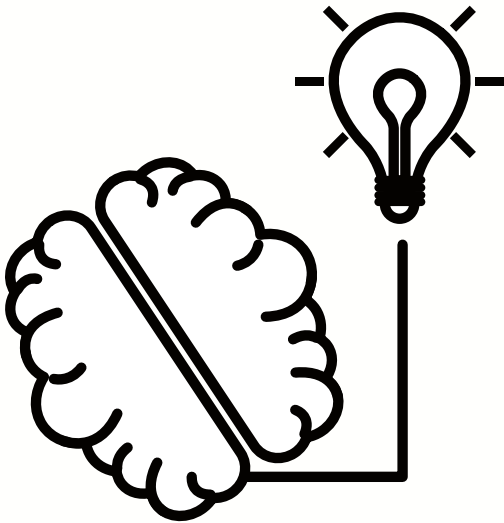
Se quiser ir mais além na gestão do stress, aprenda a reconhecer o stress e a avaliá-lo quando já está mais calmo.

Experimente iniciar um **diário** em que identifica fontes de stress!

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

### Conheça o seu stress:



No **diário** descreva as emoções que se associam a cada stressor. Quando estiver fora da situação, mais calmo, desafie o seu pensamento a procurar uma nova perspetiva perante o stressor!

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

### Conheça o seu stress:

Se necessário invista na aprendizagem de novas formas de gerir o stress, solicitando a **ajuda de um profissional** de saúde mental.

