

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

## Gestão Emocional



# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?



### **Aceite -se como é.**

A busca pelo perfeccionismo pode ser uma ilusão e pode ser prejudicial ao seu bem-estar geral, portanto reajuste o seu pensamento.

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?



### **A regra dos 60%:**

Seja feliz com uma taxa de sucesso de 60% nas suas amizades, relacionamentos e trabalho

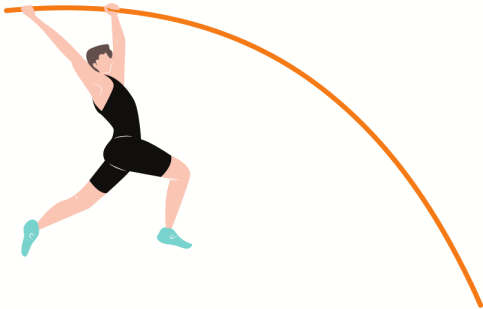
**Evite a abordagem de "Tudo ou nada" da vida.**

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

### **Redefina o conceito de “falhar”.**

Não seja muito duro consigo quando tudo (aparentemente) estiver a correr mal.



Aprenda com os seus erros e, em vez de vê-los negativamente, use-os como trampolins no futuro.

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?



É natural que tenha situações de vida que lhe proporcionam emoções muito desconfortáveis.

Quando as emoções desagradáveis são muito intensas, ou duradouras, é necessário aprender a lidar com elas, evitando que se agravem ainda mais!

**Gestão Emocional**  
nas situações adversas

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

Tente descentrar-se  
do problema.



Procure atividades que habitualmente lhe dão prazer, ou que pelo menos o distraiam. Se com uns resulta o andar de bicicleta, com outros poderá resultar o dedicar-se uma tarefa doméstica rotineira.

**Gestão Emocional**  
nas situações adversas

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

Partilhe com alguém  
da sua confiança!



**Gestão Emocional**  
nas situações adversas

Quando não tiver com quem partilhar, opte por **“falar alto com os seus botões”!**

Vai ver que ao falar dos problemas, as suas reações emocionais deixarão de ser tão esmagadoras.

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

### Procure Grupos de Apoio!



A partilha de problemas com outras pessoas que passam por experiências similares pode ajudá-lo a encontrar alguma solução e/ou a sentir-se menos isolado.

### Gestão Emocional nas situações adversas



# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

Procure  
Grupos de Apoio!



Existem Grupos de Apoio específicos para diversos problemas, ainda que dependendo das iniciativas concelhias e/ou dos Serviços de Saúde Mental que dão resposta à sua área de residência.

**Gestão Emocional**  
nas situações adversas

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?

### Procure Grupos de Apoio!



Procure saber que tipo de respostas existem na sua área de residência. O seu médico de família ou a junta de freguesia são os locais indicados para procurar respostas.

### Gestão Emocional

nas situações adversas