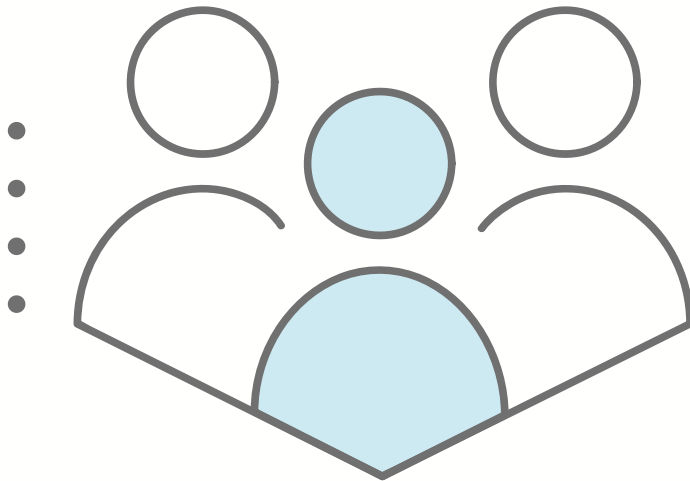


SAÚDE MENTAL POSITIVA

Nos contextos do quotidiano



Na comunidade.

Nas relações.

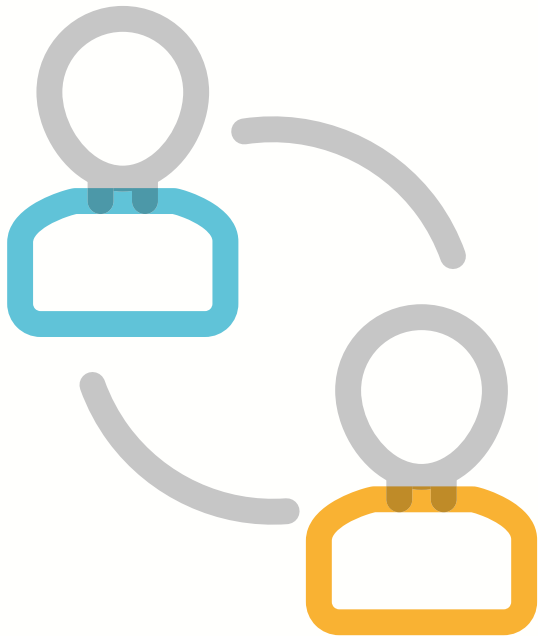
No trabalho.

No lazer.

Nas vivências!

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Fazer algo por alguém, seja um amigo ou um estranho, consegue proporcionar momentos de verdadeira satisfação.

Na comunidade

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Falamos de atos simples como:

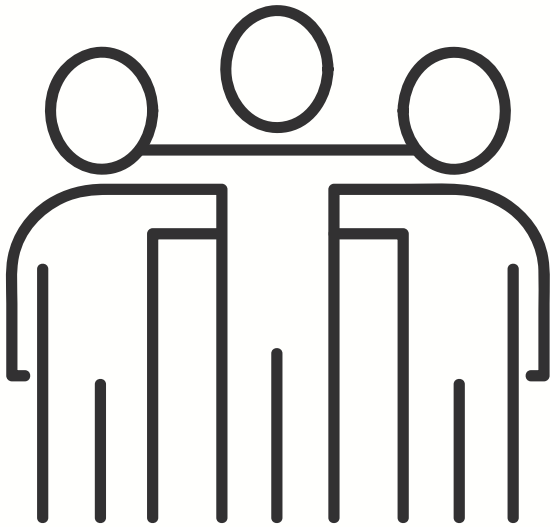
- um agradecer
- um sorriso
- cumprimentar com um aceno

Na comunidade

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano

Ao mostrar-se agradável :



- aumenta a probabilidade de receber simpatia
- terá a gratificação de se sentir integrado,
- contribui para uma comunidade mais saudável!

Na comunidade

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano

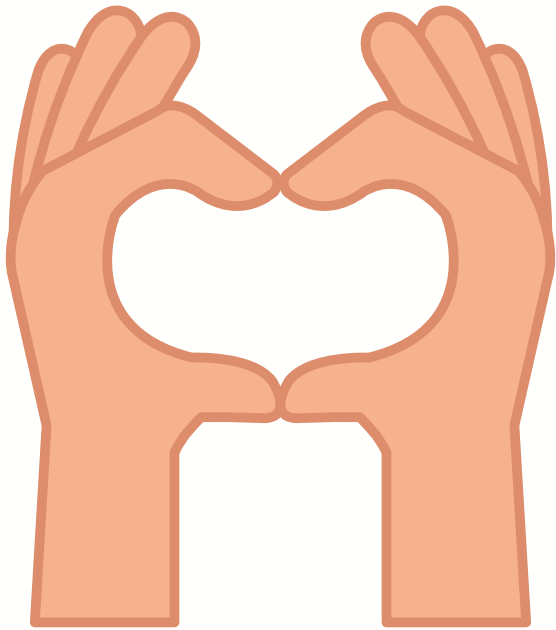


Mantenha, ou recupere, o contacto com a família e/ou amigos e/ou colegas e/ou vizinhos.

Nas relações

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano

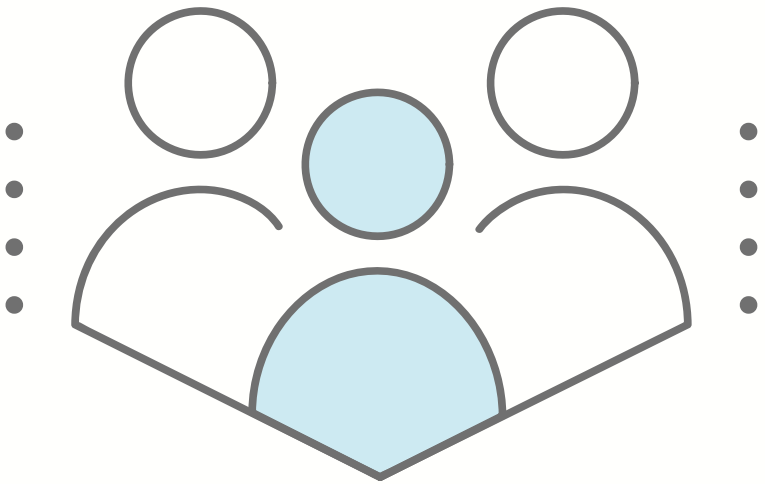


As relações devem ser
cultivadas e estimadas!

Nas relações

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Quando tomamos as relações como garantidas corremos um enorme risco de as perder.

Nas relações

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



As relações que vai criando constituem um fator protetor muito importante nos períodos difíceis da vida.

Nas relações

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Uma forma de promover as relações é através da PARTILHA!

Partilhe as ALEGRIAS.

Partilhe as PERDAS.

Nas relações

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Esteja disponível para
oferecer suporte!

E procure ajuda se
precisar!

Nas relações

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Trabalhar causa stress...mas o desemprego pode ser ainda mais prejudicial à saúde mental!

No trabalho

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



- Desempenhar uma atividade laboral proporciona:
- uma rotina
 - uma identidade
 - o contacto com outras pessoas
 - metas a atingir
 - um sentido para a vida

No trabalho

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Em alternativa, ou como complemento, o **trabalho voluntário** consegue também ser muito benéfico.

Permite estar envolvido na comunidade, com um objetivo e satisfação pelas metas alcançadas!

No trabalho

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Quer seja um trabalho remunerado, quer seja voluntário, estará a promover a interação com as pessoas, e a construir uma rede de suporte que funciona como um fator protetor em períodos de vida adversos.

No trabalho

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano

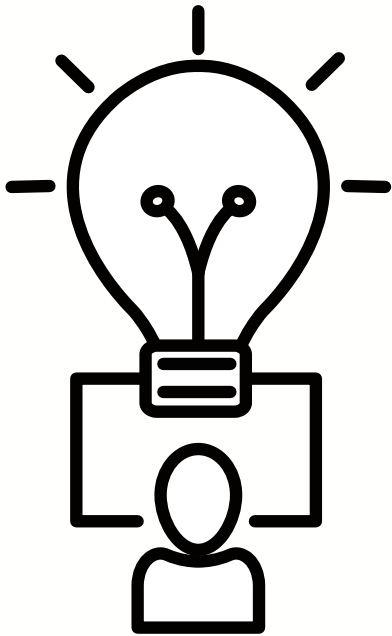


Se o trabalho remunerado ou voluntário não são opção, defina um trabalho para si próprio, com metas gratificantes.

No trabalho

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Deixamos algumas sugestões:

- organize fotografias num álbum
- embeleze algum móvel que considere pouco atrativo
- mude a disposição dos móveis de casa
- crie um pequeno jardim ou horta.

No trabalho

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Esteja ativo!

Seja a caminhar
a correr
a andar de bicicleta
a dançar
a fazer jardinagem...

No lazer

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Descubra o que gosta
verdadeiramente de fazer!

Aprenda novas
competências, ou retome as
que julgava já ter perdido!

No lazer

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Estar ativo ajuda-o/a a tornar-se mais confiante, e a encarar a vida com mais motivação!

No lazer

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Esteja atento, e seja curioso relativamente ao que o rodeia.

Nas vivências

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Esteja atento ao "aqui e agora"!

Aprenda a estar mais atento à forma como responde aos que o rodeiam.

Nas vivências

SAÚDE MENTAL POSITIVA

nos contextos do quotidiano



Repare na beleza que o rodeia.

Repare no que é pouco comum.

Saboreie cada momento!

Nas vivências