

10 Outubro

Dia Mundial da Saúde mental

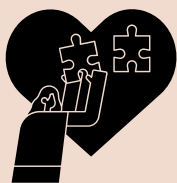


Um problema de Saúde Mental não é diferente de um problema de saúde física! Reconhecer precocemente os sintomas e procurar ajuda é fundamental!



Sinais de Alerta

- Alterações no padrão de sono;
- Aumento ou diminuição do apetite
- Falta de energia e perda de vontade (motivação) ao realizar as atividades diárias outrora habituais;
- Dificuldade de concentração, diminuição do rendimento escolar ou no trabalho;
- Alterações de humor;
- Medo e preocupação constante (excessivos);
- Isolamento;
- Sentimento generalizado de desânimo e /ou desinteresse perante a vida.



O que posso fazer para melhorar a minha saúde mental?



Adotar **estratégias e rotinas de autocuidado** (recorrer a atividades prazerosas, como a leitura, o ouvir música, o exercício físico, praticar meditação e/ou relaxamento, que despoletam sensação de bem-estar, tranquilidade e conforto).



Ter um **estilo de vida saudável**, no que diz respeito a padrões de alimentação, sono e atividade física.



Desfrutar de uma **rede de relações positivas**, seja em contexto familiar, ou de amigos.



Procurar ajuda Especializada existem profissionais especialistas em saúde mental (ex: psicólogos, médicos psiquiatras) que nos podem ajudar a dar sentido aos nossos sentimentos e apoiar na resolução dos nossos problemas melhorando assim a nossa saúde.

No Agrupamento de Escolas de Arraiolos conta com uma equipa de Técnicas que poderá apoiar no acompanhamento e encaminhamento que necessitar.

Procurar ajuda é o primeiro passo para ficarmos bem!



Telefone 266 490400- Extensão 231

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu