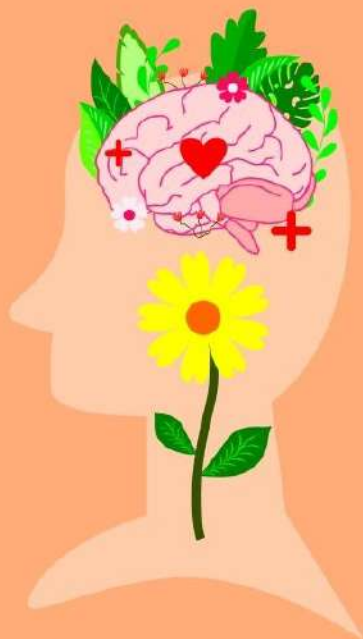


A Tua Saúde Mental conta

Guia para a Saúde Mental



**Serviço de Psicologia
e Orientação**

2023/2024

Contatos que te podem Ajudar:

- **SNS 24** **808 242 424**
- **SOS Voz Amiga** **213 544 545**
Horário: **912 802 669**
15:30 às 00:30 **963 524 660**
- **Conversa Amiga** **808 237 327**
Horário: **210 027 159**
15:00 às 22:00
- **Vozes Amigas de** **222 030 707**
Segurança de
Portugal
Horário: 16:00 às 22:00
- **Telefone da** **222 080 707**
Amizade
Horário: 16:00 às 23:00
- **Voz de Apoio** **225 506 070**
Horário: 21:00 às 00:00
E-mail: sos@vozdeapoio.pt



Elaborado Por:
André Rodrigues e Sandra Teixeira

Alguns Sites Úteis

Estes sites reúnem um conjunto de informação e recursos sobre Saúde Psicológica e Bem-estar, que podem ajudar num momento mais difícil ou enquanto não está preparado/a para pedir ajuda.

<https://encontreumasaida.pt/>

<https://eusinto.me>

<https://atlasofemotions.org>

<https://www.joseneves.org>

<https://escolasaudavelmente.pt/pais/sucesso-escolar/ajudar-o-meu-filho-ter-sucesso-no-secundario>

App para IOS ou Android

<https://www.joseneves.org/29-k-fjn>

Para Apoio e/ou Esclarecimentos,
contata o Serviço de Psicologia e
Orientação

(Psicóloga Sandra Teixeira):

Externato Santa Clara

Largo Padrão, n° 20

4000-370 Porto

225 365 812

psicologia@extsantaclara.com

O que é Saúde Mental e Bem-Estar?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define como Saúde Mental um estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades próprias, pode gerir as suas dificuldades normais de vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutuosa e é capaz de prestar uma contribuição para a sua comunidade.

Portanto, a Saúde Mental está relacionada com a capacidade de utilizarmos as nossas competências para gerir o dia-a-dia, nos diferentes contextos em que vivemos e não apenas a ausência de doença.

A Saúde Psicológica também diz respeito à forma como pensamos, sentimos e avaliamos as situações. A maneira como nos relacionamos com os outros e como tomamos decisões.



Sabia que...

Cerca de 20% das pessoas vive com problemas de saúde mental?

Que 1 em cada 7 jovens sofre de perturbações mentais?

70% das pessoas com problemas de saúde mental recuperam totalmente?

Sinais de Alerta

Quando alguns sinais são intensos e duram várias semanas, interferindo com a capacidade do/a adolescente gerir o seu dia-a-dia, pode significar que o/a seu/sua filho/a precisa de ajuda. Esteja atento/a aos seguintes sinais/mudanças no comportamento do/a seu/sua filho/a nas últimas semanas:

- Comportamento agitado ou agressivo;
- Perda ou ganho de peso;
- Diminuição do desempenho escolar (baixar as notas) e faltar às aulas;
- Sentimentos de tristeza duradouros;
- Ansiedade e preocupação intensas e persistentes;
- Ficar facilmente irritado ou zangado sem razão aparente;

- Cansaço, perda de energia e falta de interesse pelas atividades habituais;
- Baixa auto-estima;
- Dificuldades em adormecer e em dormir bem;
- Comportamentos perigosos, como ingestão abusiva de álcool ou drogas, quer legais quer ilegais.

Atividades Saudáveis

Como preservar Saúde Mental e Bem-Estar:

- Pensar e refletir sobre si;
- Respeitar os ciclos de sono;
- Conviver socialmente;
- Focar-se nos seus objetivos;
- Praticar exercício físico;
- Ser tolerante consigo mesmo e com os outros;
- Ter uma alimentação saudável;
- Aceitar que não se pode ter tudo sob controlo;
- Diversificar e explorar os seus interesses, ser flexível e aberto à mudança, aceitar-se como é;
- Assumir a responsabilidade na alteração dos seus sentimentos, pensamentos e comportamentos.