



# DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

10 de Outubro de 2013

## Recomendações para uma boa saúde Mental:

- 1.** Potencie o autoconhecimento - identifique as suas capacidades e limitações
- 2.** Viva uma vida afectiva satisfatória, privilegiando momentos de convívio com familiares e amigos
- 3.** Fomente a auto-estima
- 4.** Promova pensamentos positivos, encare a vida com um sorriso
- 5.** Mime-se e mime os que estão próximos de si
- 6.** Dê atenção ao essencial, valorize o que é importante
- 7.** Não crie expectativas irrealistas
- 8.** Potencie hábitos de vida saudáveis - faça exercício físico, conviva, alimente-se de forma saudável
- 9.** Evite o consumo de substâncias que possam causar dependência tais como a nicotina, álcool e/ou drogas
- 10.** Aprenda a relativizar situações difíceis
- 11.** Sempre que possível e quando sentir grande tensão, faça uma pausa, procure locais tranquilos, actividades que lhe dêem prazer e estar com pessoas que o façam sentir bem
- 12.** Não alimente comportamentos ou sentimentos destrutivos
- 13.** Não sofra por antecipação. As situações têm a importância que nós lhes atribuímos
- 14.** Pratique exercício físico com regularidade. Cerca 30 minutos algumas vezes por semana. As caminhadas são uma excelente opção
- 15.** Repense a sua atitude face às doenças mentais - procure informação fundamentada, sobre estas doenças, a forma como lidar com elas e como preveni-las



Hospital  
Vila Franca de Xira

# DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

10 de Outubro de 2013

## Sinais de Alerta:

- Alteração do sono ou do apetite
- Agitação e inquietação permanente
- Retracção e desconfiança permanentes
- Mudança repentina de comportamento em relação á forma como se veste, se movimentava ou fala
- Atitudes de isolamento
- Incapacidade de realizar as actividades normais do dia a dia
- Pensamentos frequentes de falta de esperança e de objectivos na vida
- Falar de forma confusa, não conseguir parar de falar ou quase não falar
- Sensação de a mente e o corpo estar a ser dominado por forças estranhas a si