

Saúde Mental



UCC de Castelo Branco

15 de Outubro, 2014

- Celebração do dia da Saúde Mental
- Compreender o conceito de saúde total
- Identificar causadores de stress
- Identificar oportunidades de melhoria



Objetivos

- Saúde mental?
- Conceito de Saúde Total

- Doença Mental...
- Stress
- Resiliência



Saúde Mental



Saúde Mental

Resiliência

- Administração de emoções
- Controle dos impulsos
- Otimismo
- Análise do ambiente
- Empatia
- Autoeficácia
- Alcance de pessoas



Saúde Mental

Stress

É um desequilíbrio no indivíduo provocado por uma exigência que o leva a adaptar-se às novas circunstâncias.

Stress positivo ou Eutress

Stress negativo ou Distresse

Saúde Mental



Saúde Mental

Soluções

Não
existem
formulas
mágicas...

Estabelecer
objetivos
alcançáveis

Pensar
positivo

Favorecer
contacto
com
pessoas
positivas

Preferir
ambientes
saudáveis

Saúde Mental



Desafio!

Adotar estilo de
vida saudável

Guardar uma
parte do dia para
pensar o nosso
dia (meditar...)



Saúde Mental

“

O segredo

da saúde, mental e corporal, está
em não se lamentar pelo passado,
não se preocupar com o futuro,
nem se adiantar aos problemas,
mas, viver sabiamente e seriamente
o presente. - Buda

”

frasesnofacebook.com.br

”

Obrigada pela vossa presença. Bem Hajam!