

O QUE É A MINHA SAÚDE MENTAL E PORQUE É QUE A DEVO PROTEGER?

NÍVEL INTRODUTÓRIO



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

<https://tamusproject.eu/>

Revista interativa

O que é a minha saúde mental e porque é que a devo proteger?



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



**CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta**
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie

NÍVEL

Nível introdutório

FAIXA ETÁRIA

13-17 anos

TEMA

O que é a minha saúde mental e porque é que a devo proteger?



Olá e bem-vindos. Hoje vamos falar de algo que é muito importante: a saúde mental. A saúde mental tem a ver com a forma como pensamos, sentimos e nos comportamos, e é tão importante quanto a nossa saúde física. Cuidar da nossa saúde mental pode ajudar-nos a sentirmo-nos melhor, a sermos mais felizes e a lidar com os desafios da vida.

Ligação: <https://youtu.be/nGfScXc2V44?feature=shared>



QUESTIONÁRIO DE CHECK-IN

Obrigado por teres visto este pequeno vídeo!

Podes dispensar 2 minutos para refletir e responder a algumas perguntas sobre o vídeo? Para isso, é necessário que tenhas uma caneta e papel e que respondas às seguintes perguntas de reflexão:

1. Achaste este pequeno vídeo interessante?

2. Aprendeste alguma coisa nova com o vídeo?

i. Se sim, o que é que aprendeste?

3. Alguma vez consideraste implementar estratégias para cuidar da tua saúde mental, tais como escrever um diário, técnicas de respiração ou autorreflexão?

4. Alguma vez pensaste sobre o impacto que um bom sono pode ter na tua saúde mental?

5. Quais são algumas atividades divertidas que poderias incorporar na tua rotina diária para melhorar a tua saúde mental?

i. Reserva 2 minutos para escreveres a tua opinião.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

CONHECIMENTO

- Conhecimento sobre o que é a saúde mental e porque é importante protegê-la.

COMPETÊNCIAS

- Definir saúde mental.
- Descrever os fatores que afetam a nossa saúde mental.
- Descrever porque é que é importante proteger a nossa saúde mental e o nosso bem-estar.

ATITUDES

- Disponibilidade para aprender sobre a saúde mental e compreender a sua importância.



**CUIDAR DO NÚMERO
UM**

CUIDAR DO NÚMERO UM

Cuidar da nossa saúde mental é tão importante como cuidar da nossa saúde física. A nossa saúde mental influencia a forma como nos sentimos, pensamos e agimos. Uma vez que afeta as nossas relações, a forma como lidamos com o stress e a forma como atingimos os nossos objetivos, é importante compreender o que afeta a nossa saúde mental. Uma boa saúde mental ajuda-nos a desfrutar da vida, enquanto uma saúde mental debilitada pode conduzir a doenças mentais como a ansiedade e a depressão, que podem afetar negativamente a nossa vida quotidiana.

Há vários fatores que podem afetar a nossa saúde mental, entre os quais as nossas experiências, os nossos genes e o nosso ambiente. Temos de reconhecer quando a nossa saúde mental está em risco e adotar medidas para a salvaguardar. Isto significa ter cuidado connosco, ou seja, descansar o suficiente, ter uma alimentação saudável e mantermo-nos ativos. Significa também procurar ajuda quando estamos com dificuldades, tal como faríamos no caso de uma doença física.

É essencial compreender que a saúde mental não é algo de que se deva ter vergonha. **Não há qualquer problema em pedir ajuda quando precisamos dela.** Existem recursos disponíveis, desde profissionais de saúde mental, grupos de apoio e até recursos online, que nos podem ajudar a manter uma boa saúde mental.

Em suma, cuidar da nossa saúde mental é crucial para o nosso bem-estar geral. Afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos, e é essencial reconhecer quando a nossa saúde mental está em risco. Devemos tomar medidas para manter uma boa saúde mental, incluindo cuidar de nós próprios e procurar ajuda quando necessário. Lembra-te, não faz mal pedir ajuda. Existem recursos disponíveis para nos apoiar.



**ATIVIDADE DE
AUTOAJUDA -
QUESTIONÁRIO
SOBRE AUTOCUIDADO**

ATIVIDADE DE AUTOAJUDA - QUESTIONÁRIO SOBRE AUTOCUIDADO

O autocuidado é uma parte importante do percurso da saúde mental. A realização de um check-up de autocuidado pode ajudar-te a avaliar a tua saúde mental e a identificar áreas onde podes praticar o autocuidado. Ao cuidares de ti, podes melhorar a tua saúde mental e sentir-te melhor em geral.

Encontra um local calmo e confortável para fazeres esta atividade. Pode ser no teu quarto ou num local sossegado da tua casa.

Respirar fundo algumas vezes e esvazia a tua mente. Concentra-te no momento presente.

Utiliza este link para testares a tua rotina de cuidados pessoais respondendo ao questionário: http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus_WP3_Interactive-Magazine_Self-care-Checkup-Quiz_PT.pdf

Reserva algum tempo para responderes honestamente a cada afirmação. Escreve as tuas respostas no papel ou imprime uma cópia do questionário para o preencheres!

Revê as tuas respostas e pensa nas áreas em que podes praticar mais cuidados pessoais. Por exemplo, se não estiveres a dormir bem, podes tentar ir para a cama

mais cedo ou utilizar técnicas de relaxamento antes de te deitares. Se não estás a alimentar-te bem, podes tentar adicionar mais frutas e legumes à tua dieta.

Faz um plano de cuidados pessoais nas áreas em que mais precisas. Escreve algumas ações específicas que podes realizar para melhorares a tua saúde mental.

Lembra-te de ser gentil contigo mesmo e de dar um passo de cada vez. Pratica o autocuidado regularmente para manteres uma boa saúde mental.

Link para o vídeo/recursos:

http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus_WP3_Interactive-Magazine_Self-care-Checkup-Quiz_PT.pdf



VIDEOTECA

[VIDEO] Saúde mental dos adolescentes - Avançar após a pandemia | Thorhildur Halldorsdottir | TEDxBasel

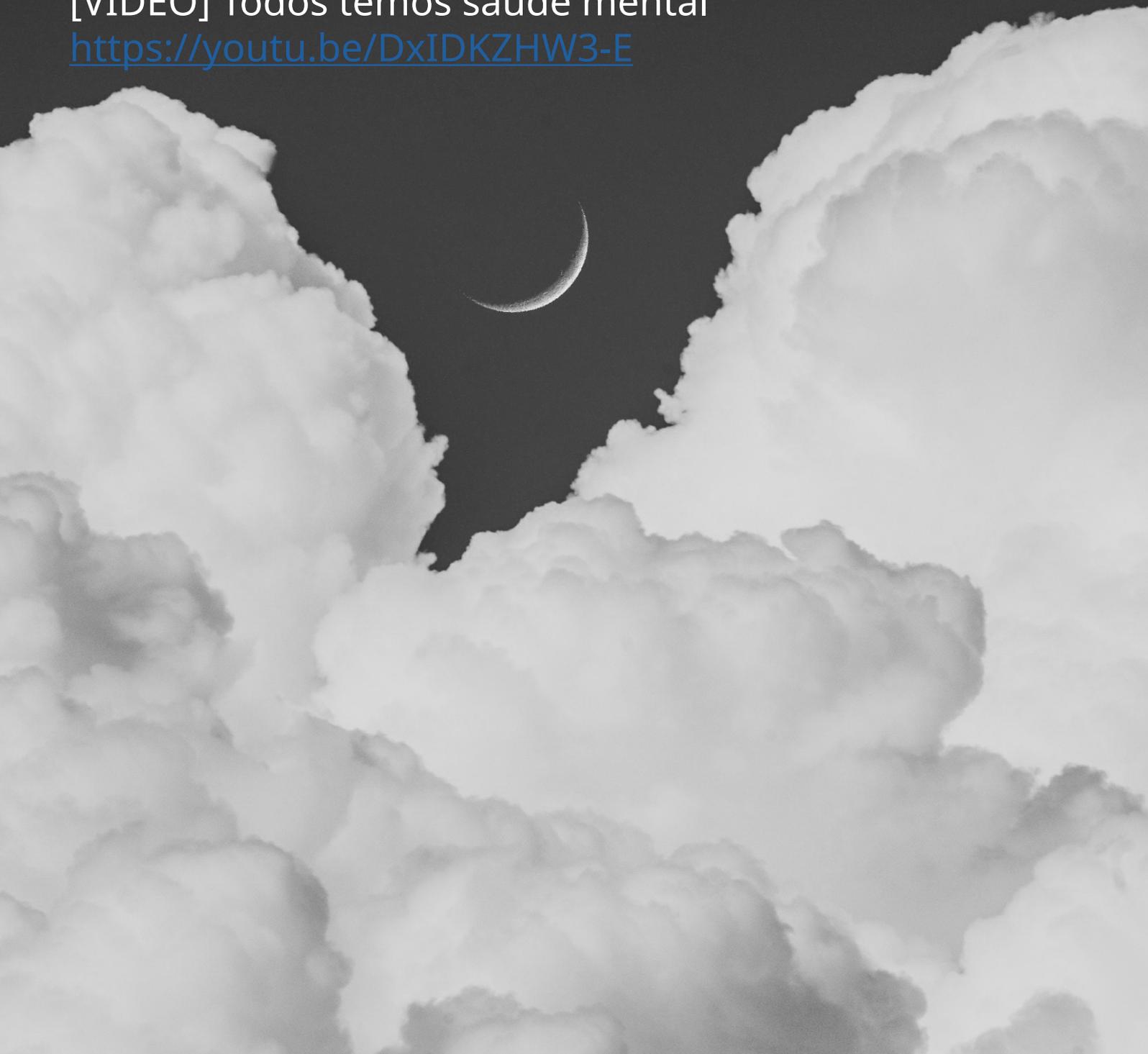
<https://youtu.be/WfwA6Ai1BmM>

[VIDEO] 8 coisas que pode fazer para melhorar a sua saúde mental

<https://youtu.be/3QIfkeA6HBY>

[VIDEO] Todos temos saúde mental

<https://youtu.be/DxIDKZHW3-E>





TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN
Parchim / Lütze e.V.

story
tellme

ENOROSCONSULTING Ltd

Info-def
INSTITUTO PARA
EL FOMENTO DEL
DESARROLLO Y
LA FORMACIÓN

The Rural
Hub

kmOp

CNM
La Compagnie du Nouveau Monde
Théâtre - Audiovisuel



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do projeto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693