

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

NÍVEL AVANÇADO



# 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 /Lütz e.V.**  
Germany(Parchim)  
[www.jfv-pch.de](http://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](http://www.enoros.com.cy)



**INFODEF**  
Spain (Valladolid)  
[www.infodef.es](http://www.infodef.es)



**La compagnie du nouveau monde**  
France (Vernon)  
[www.lezardnormand.com](http://www.lezardnormand.com)



**KMOP - Education and Innovation Hub**  
Greece (Kifisia)  
[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



**Storytellme**  
Portugal (Charneca da Caparica)  
[www.storytellme.pt](http://www.storytellme.pt)



**The Rural Hub**  
Ireland (Carrickmacross)  
[www.theruralhub.ie](http://www.theruralhub.ie)

## **NIVEL**

Avançado

## **FAIXA ETÁRIA**

17-20 anos

## **TEMA**

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



No mundo agitado em que vivemos, proteger a nossa saúde mental tornou-se fundamental. Para os jovens adultos, que enfrentam uma miríade de desafios, é crucial compreender o significado de salvaguardar o seu bem-estar. Neste vídeo, vamos analisar a importância da saúde mental e por que razão dar prioridade à mesma é essencial para uma vida plena e equilibrada.

Ligação: <https://youtu.be/QY1NYcMxP4?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. Já pensaste sobre o impacto que o trabalho e a educação podem ter na tua capacidade de manter uma mente saudável?
4. Já pensaste na influência que as tuas relações podem ter no teu bem-estar mental?
5. Achas que atualmente dás prioridade à tua saúde mental na tua vida quotidiana?
  - i. Reserva 2 minutos para escreveres a tua opinião.

# RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

## CONHECIMENTO

- Conhecimento sobre a saúde mental positiva e negativa e o seu impacto.

## COMPETÊNCIAS

- Descrever sinais e sintomas de uma saúde mental positiva e negativa.
- Descrever o que afeta a nossa saúde mental e o nosso bem-estar.

## ATITUDES

- Consciência dos fatores que afetam a sua saúde mental.



**RECONHECER OS  
SINAIS DE SAÚDE  
MENTAL NEGATIVA  
E PADRÕES DE  
PENSAMENTO  
NEGATIVOS: UM  
GUIA PARA JOVENS  
ADULTOS**

# RECONHECER OS SINAIS DE SAÚDE MENTAL NEGATIVA E PADRÕES DE PENSAMENTO NEGATIVOS: UM GUIA PARA JOVENS ADULTOS

A saúde mental é um aspeto fundamental do nosso bem-estar geral que muitas vezes não é devidamente reconhecido. Diz respeito ao nosso bem-estar emocional, psicológico e social. Uma saúde mental debilitada pode ter um impacto negativo na nossa vida quotidiana, nas nossas relações e até na nossa saúde física. É importante reconhecer os sinais e sintomas de uma saúde mental negativa e de padrões de pensamento negativos.

Os sinais e sintomas de uma saúde mental negativa podem variar de pessoa para pessoa, mas alguns sintomas comuns incluem sentir-se sobrecarregado ou constantemente stressado, ter alterações no apetite ou nos padrões de sono, afastar-se de atividades sociais, ter pouca energia ou sentir-se sempre cansado e sentir-se sem esperança ou desamparado.

Os padrões de pensamento negativo também podem ser prejudiciais para a nossa saúde mental. Alguns padrões de pensamento negativo comuns incluem o pensamento “tudo ou nada”, o catastrofismo, as conclusões precipitadas e a personalização. Pensar num modo “tudo ou nada” significa encarar as situações em termos de preto ou branco, sem considerar quaisquer áreas cinzentas. A catastrofismo implica pensar

nos piores cenários e preocupar-se excessivamente com eles. Tirar conclusões precipitadas é quando se fazem suposições sem qualquer prova, enquanto a personalização envolve levar as coisas para o lado pessoal e assumir que as coisas estão a acontecer por nossa causa.

Se sentires algum destes sinais e sintomas, é importante procurares ajuda ou aconselhamento junto de um profissional de saúde. Existem muitos recursos disponíveis para os jovens adultos, incluindo serviços de aconselhamento, grupos de apoio e recursos online. É importante recordar que procurar ajuda é um sinal de força, e que cuidares da tua saúde mental é tão importante como cuidares da tua saúde física.

Em suma, a saúde mental é um aspeto crucial do nosso bem-estar geral e é importante reconhecer os sinais e sintomas de uma saúde mental negativa e dos padrões de pensamento negativos. Se estiveres a sentir algum destes sintomas, é importante procurares ajuda e cuidares da tua saúde mental. Lembra-te que não estás sozinho e que existem recursos disponíveis para te ajudar.



**ATIVIDADE DE  
AUTOAJUDA -  
QUESTIONÁRIO  
SOBRE AUTOCUIDADO**

# ATIVIDADE DE AUTOAJUDA - QUESTIONÁRIO SOBRE AUTOUIDADO

É importante compreender e estar equipado com as ferramentas necessárias para criar hábitos de pensamento positivo. Ao completares esta atividade, ganharás algumas competências valiosas que te ajudarão a tornar-te um pensador mais positivo no teu dia a dia!

*Para fazeres esta atividade, encontra um local agradável e confortável onde te possas sentar sozinho e em paz durante cerca de 30 minutos.*

Começa por refletir sobre a diferença entre o diálogo interno positivo e negativo.

Reserva alguns momentos para pensar em como o diálogo interno positivo pode beneficiar-te e melhorar a tua mentalidade.

Pensa numa altura em que realizaste algo de que te orgulhaste. Escreve-a num diário ou numa folha de papel.

Reserva um momento para refletires sobre as qualidades e os pontos fortes individuais que te ajudaram a alcançar esse feito. Escreve algumas dessas qualidades.

Explora o conceito de pensamento positivo e aplica-o, concentrando-te em três categorias:

**EU SOU** (uma declaração sobre quem és), **EU POSSO** (uma declaração sobre o que podes alcançar), e **EU VOU** (uma declaração de autoconfiança).

Para cada categoria, cria afirmações que te agradem pessoalmente.

Estes são alguns exemplos de afirmações que podes utilizar:

- Eu sou resiliente, eu sou criativo, eu sou gentil e eu sou determinado.
- Eu posso superar desafios, eu posso aprender novas competências, eu posso cuidar de mim e eu posso atingir os meus objetivos.
- Eu vou praticar o autocuidado, eu vou correr atrás das minhas paixões, eu vou acreditar em mim mesmo, e eu vou criar uma vida plena.

Divide uma folha de papel em três ou usa cartões para fazer três secções para cada categoria: EU SOU, EU POSSO e EU VOU.

Escreve as tuas afirmações de pensamento positivo em cada secção. Não hesites em decorar os cartões com cores, desenhos ou qualquer outra coisa que te inspire.

Quando terminares de escrever as tuas afirmações, reserva um momento para as rever e apreciar. Elas representam os teus pontos fortes, as tuas capacidades e as tuas aspirações.

Encontra lugares significativos para exibir as tuas afirmações. Pensa em colocá-las em locais onde as verás frequentemente, como no teu espelho, na tua secretária ou na tua carteira. Sempre que as encontrares, reserva um momento para as leres em voz alta e reforçares as afirmações positivas.

Ao cumprires estes passos, podes desenvolver uma prática pessoal de diálogo interno positivo e reforçar uma mentalidade positiva que irá apoiar o teu crescimento pessoal e bem-estar!

Link para o vídeo/recursos:  
<https://jigsaw.ie/how-to-practice-gratitude/>



# VIDEOTECA

[VIDEO] Como fazer com que a positividade se mantenha  
| Caitlin Haacke | TEDxTeen  
<https://youtu.be/cElB84gf6uc>

[VIDEO] O poder da positividade | Jogos para o cérebro  
<https://youtu.be/kO1kgI0p-Hw>

[VIDEO] O poder do diálogo interno | Marc Cordon |  
TEDxOcala  
<https://youtu.be/ytiF927W4E0>

[VIDEO] Conversa sobre si próprio | Hailey Hultberg |  
TEDxYouth@ParkCity  
Nota: Em Inglês  
<https://youtu.be/ytiF927W4E0>



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO  
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN  
Parchim / Lütz 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