

**AUTOUIDADO
PARA PREVENÇÃO E
INTERVENÇÃO PRECOCE**
NÍVEL AVANÇADO



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

<https://tamusproject.eu/>

Revista interativa

Autocuidado para prevenção e intervenção precoce



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

Avançado

FAIXA ETÁRIA

17-20 anos

TEMA

Autocuidado
para prevenção e
intervenção precoce

A saúde mental é um aspeto vital do nosso bem-estar geral, mas muitos de nós lutam para a considerar uma prioridade. Neste vídeo, vamos explorar o que podes fazer se estiveres a passar por dificuldades ao nível da saúde mental e como pedir ajuda a outras pessoas. É comum enfrentar desafios como a ansiedade e o stress, mas se estes sentimentos persistirem e começarem a afetar a tua vida quotidiana, é importante procurar ajuda.

Ligação: <https://youtu.be/eJbzM5KSUM8?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 procuraste ajuda para cuidar da tua saúde mental?
4. Foi uma experiência positiva?
5. Caso não tenha sido, mudarias alguma coisa em relação a esta experiência?
 - i. Reserva 2 minutos para escreveres a tua opinião.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

CONHECIMENTO

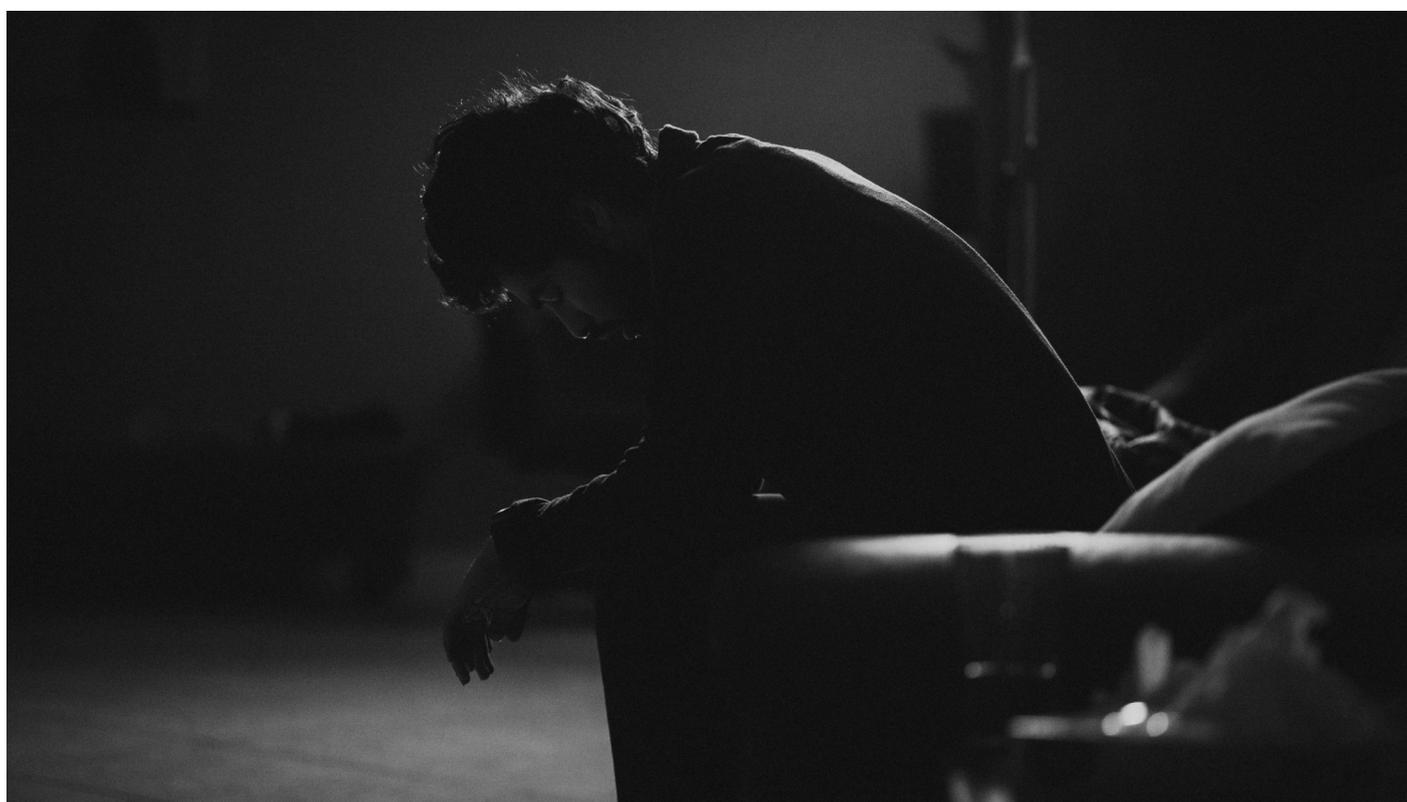
- Conhecimento sobre o que fazer se sofrer de problemas de saúde mental

COMPETÊNCIAS

- Desenvolver um plano de intervenção quando a doença mental se torna uma preocupação; falar com os outros sobre as tuas preocupações de saúde mental

ATITUDES

- Estar consciente da necessidade de procurar ajuda e de onde procurar ajuda quando necessário



**PEDIR AJUDA É
MAIS FÁCIL DO QUE
PENSAS**

PEDIR AJUDA É MAIS FÁCIL DO QUE PENSAS

A saúde mental é tão importante como a saúde física no que respeita ao nosso bem-estar. Infelizmente, muitos de nós não damos prioridade à nossa saúde mental da mesma forma que damos à nossa saúde física. Neste artigo, vamos discutir o que podes fazer se estiveres a sofrer de problemas de saúde mental e como procurar ajuda.

É comum sentir ansiedade e stress em momentos difíceis. No entanto, se estes sentimentos continuarem e começarem a interferir com a tua vida quotidiana, pode ser altura de procurares ajuda. Dar este primeiro passo pode ser difícil, especialmente se não estiveres habituado a falar sobre os teus sentimentos. No entanto, falar com alguém em quem confias pode ajudar-te a sentires-te menos sozinho, o que também pode ser um grande alívio. Refletir sobre com quem quer falar e como queres iniciar a conversa pode tornar mais fácil abrires-te com alguém sobre como te sentes. Dedicar algum tempo a pensar no que queres dizer a essa pessoa. Podes sentir que estás à espera do “momento certo”, mas na realidade nunca haverá um momento perfeito. Pode ser útil tentares falar com alguém numa altura em que saibas que não vais ser interrompido. Algumas pessoas acham que escrever as suas preocupações e entregar esse papel a alguém é menos desafiante do



que falar cara a cara. Escolhe a forma mais confortável para ti. Mas é importante que fales com alguém.

Se sentes que precisas de apoio adicional, é essencial procurar ajuda de um profissional de saúde. Existem muitos recursos disponíveis para os jovens adultos que estão a lutar com dificuldades na saúde mental, incluindo linhas de apoio, recursos online e profissionais com quem falar. Se não souberes onde procurar ajuda, o teu médico de família pode dar-te orientação e apoio.

Se estás a lutar contra a tua saúde mental, lembra-te que não estás sozinho e que existe ajuda disponível. Falar com alguém sobre as tuas preocupações e procurar ajuda são passos importantes para cuidares de ti e da tua saúde mental.

ATIVIDADE DE AUTOAJUDA

ATIVIDADE DE AUTOAJUDA

O objetivo desta atividade é fornecer-te os conhecimentos e as competências para lidares com os momentos difíceis e encorajar-te a pedir ajuda, se necessário.

Pensa em todas as coisas e situações que te deixam stressado. Escreve-as numa folha de papel ou numa nota no teu telemóvel. Em seguida, pensa e escreve sugestões de coisas que podes fazer quando te sentes stressado. Escreve uma série de atividades que gostas de fazer para te sentires melhor. Pode ser ouvir a tua música preferida, ver um filme, encontrar-te com um amigo, comer a tua refeição preferida, etc. Seja o que for, certifica-te de que é importante para ti e fácil de implementar.

Além disso, pensa noutras estratégias de autocuidado que possas implementar. Estas podem incluir ter uma boa noite de sono, comer de forma saudável e saber quando pedir ajuda. Escreve uma lista destas estratégias de autocuidado e especifica a forma como as vais pôr em prática.

Utiliza objetivos **SMART** – estes são objetivos que devem ser **S**pecific (específicos), **M**easurable (mensuráveis), **A**chievable (alcançáveis), **R**ealistic (realistas) e **T**ime-bound (com prazos definidos). Por exemplo, a que horas é que te vais deitar? Com quem é que vais falar?

Escreve uma lista de números de contacto para o caso de precisares de falar. Podes incluir amigos, familiares ou linhas de apoio.

Anota o teu plano num local onde o possas ver regularmente. Algumas pessoas consideram útil escrevê-lo no telemóvel, para o terem sempre à mão. É importante que o escrevas, pois é maior a probabilidade de te comprometeres com ele e significa que tens acesso a ele quando precisares.

Link para o vídeo/recursos:

Dicas para o mau humor

<https://www2.hse.ie/mental-health/issues/low-mood/>

VIDEOTECA

Como saber se precisas de apoio na área da saúde mental

https://youtu.be/r0rzrefz0_I

Diarmuid fala sobre o que aprendeu com a sua experiência em termos de saúde mental

<https://youtube.com/shorts/2IzvdpYGmD8?feature=share>

Como pedir ajuda

<https://youtu.be/9FbBwehUp5Q>





TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREI
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