

Dia Mundial da Saúde Mental

10 de Outubro



**A sua
saúde mental
importa.
E muito!**

O que é saúde mental?

«... estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com os momentos de stress da vida, desenvolver todas as suas capacidades, aprender e trabalhar adequadamente e contribuir para a melhoria da sua comunidade.» OMS.

Sabia disso?

 "Mais de mil milhões de pessoas sofrem de distúrbios de saúde mental".
A ansiedade e a depressão são os mais frequentes.

Fonte: OMS (World mental health today e Mental health atlas) 2024.



Passos para cuidar da sua saúde mental



- 1 Olhe para dentro de si e perceba e aceite o que sente, não ignore os seus sentimentos.
- 2 Fale com alguém em quem confie e partilhe o que sente, pode aliviar o peso emocional.
- 3 Conceda atenção ao seu corpo, durma bem, alimente-se de maneira saudável e pratique exercício físico.
- 4 Conheça as suas capacidades e limites: "Cuidar da mente é saber até onde ir, e quando parar". Respeite as suas escolhas.
- 5 Desconecte-se periodicamente das plataformas digitais.
- 6 Faça as coisas de que gosta, ajuda a relaxar e a reconectar-se consigo mesmo.
- 7 Dificuldades para lidar com momentos difíceis? Não precisa de as enfrentar sozinho, pois existem profissionais de saúde capacitados para o ajudar.

Fonte: Adaptação de UNICEF e NIMH



**Procure o nosso mural
e compartilhe uma
mensagem positiva.**

**Ajude a espalhar empatia,
informação e apoio.** 



**Qualquer pessoa pode ter, em
determinado momento,
problemas de saúde mental.
Quebre o silêncio. É o primeiro e
o mais importante passo para
receber apoio.**

#SaudeMentalImporta #DiaMundialDaSaudeMental #FalarÉCuidar #VocêNãoEstáSozinho