



workcare



# SAÚDE MENTAL

Vivemos tempos novos,  
em que as nossas vidas mudaram  
de uma forma inesperada!

Lidar com o imprevisível  
tornou-se necessário.

Agora, mais do que nunca  
é importante cuidar da sua  
Saúde Mental.

# ESTRATÉGIAS PARA MANTER EQUILÍBRIO PSICOLÓGICO



workcare

## O QUE FAZER:

- ✓ **Aceite as suas emoções:** durante uma crise é natural que possa sentir-se triste, ansioso, confuso, assustado ou zangado.
- ✓ **Mantenha uma boa rede de apoio:** fale com amigos e familiares. Partilhe com alguém o que está a sentir e como está a experienciar esta situação.
- ✓ **Doseie o acesso à informação.** Demasiada informação não é sinónimo de informação útil. Consulte fontes de informação oficiais apenas uma a duas vezes por dia.
- ✓ **Procure boas notícias.** Também existem boas notícias todos os dias, que devem ser valorizadas e que vão fazer com que sinta maior tranquilidade e otimismo. (Por exemplo notícias de pessoas que já recuperaram).
- ✓ **Crie rotinas de auto-cuidado:** mantenha uma alimentação saudável, privilegie 8 horas de sono diárias, pratique exercício físico regularmente.
- ✓ **Evite o álcool, tabaco, e outros consumos** na tentativa de lidar com as suas emoções.
- ✓ **Evite acumular ansiedade ao longo do dia:** faça pausas, principalmente quando se sentir cansado e os seus pensamentos e emoções se tornarem intensos.

- ✓ **Nos tempos livres, faça algo que goste e o divirta,** como ouvir música, tocar um instrumento, pintar, escrever, dançar.
- ✓ **Implemente um momento de relaxamento diário,** utilizando técnicas de respiração apropriadas: concentre a sua atenção na respiração, à medida que vai inspirando calma e profundamente, e expirando de forma tranquila e prolongada. Repita 3 vezes a sequência. Observe as suas emoções.
- ✓ **Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis:** utilize recursos internos que já o ajudaram a lidar com situações de crise no passado.
- ✓ **Concentre a sua energia** no que pode controlar.
- ✓ **Pense em si no futuro de forma positiva.** Pense na forma como se vai sentir quando isto tudo terminar.
- ✓ **Peça ajuda** sempre que precisar.

## O QUE NÃO FAZER:

- ✗ **Permanecer numa situação de angústia, medo ou ansiedade crescente.** Não ignore os sinais de alerta. Procure ajuda psicológica.



# QUANDO PEDIR AJUDA PROFISSIONAL: SINAIS DE ALERTA



workcare

- **Alteração dos padrões de sono:** insónia persistente.
- **Aumento constante de ansiedade,** medo, e pensamentos negativos persistentes.
- **Tristeza profunda,** choro fácil, desesperança.
- **Confusão mental** (desorientação do tempo, espaço, pessoa).
- **Vítima de violência** física ou psicológica.
- **Pensamentos de morte e suicídio.**
- **Aceleração do batimento cardíaco,** alterações gastrointestinais.
- **Preocupação excessiva** sobre a Pandemia.
- **Incapacidade de cuidar de si** (da sua higiene, alimentação e vestir-se).
- **Hipervigilância** constante.
- **Irritabilidade e conflitos constantes** com colegas, familiares ou amigos.
- **Isolamento social** (para além do imposto).
- **Aumento do consumo** de álcool, medicamentos ou substâncias.
- **Dificuldade crescente** em estabelecer prioridades, atenção e concentração diminuídas.

Se identificar algum destes sinais de alerta, peça ajuda profissional.  
**Ligue-nos, não está sozinho.**

## Contactos:

**Morada** Rua Latino Coelho, n° 13, 4º Andar,  
1050-132 Lisboa

**Email** geral@workcare.pt | **Telefone** 21 4712976  
**www.workcare.pt**

