Farmácia Aberta
by Farmácia Silveira

CUIDAR
da saúde mental

é um ato de auto-cuidado



SUMÁRIO

- PRIMEIROS SOCORROS EMOCIONAIS
- COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA
- INTERNET
- PLANOS E PROJETOS PARA O FUTURO

"Às vezes o caminho pode ser solitário, íngreme, difícil e, em outros momentos, mais tranquilo, alegre e leve. Lembra-te, essa caminhada não precisa de ser feita sozinha."

SUMÁRIO

Este eBook foi feito para **TI** que estás diante de tantos desafios e descobertas durante a adolescência.

Se quiseres conhecer-te ou aprender a **comunicar** melhor, saber como ajudar um amigo, conhecer as melhores formas de navegar no mundo digital e planear o teu futuro, aconselhamos-te a ler este e-book, que se apresenta dividido em 4 capítulos e contém informações importantes sobre saúde mental e estratégias sobre o que podes fazer para ajudar alguém, ou a ti próprio.

PRIMEIROS SOCORROS EMOCIONAIS



O que é Saúde Mental?

A saúde mental é mais do que a ausência dos transtornos mentais, é um estado de bem-estar, é conseguir passar pelas coisas que acontecem na nossa vida, mesmo as difíceis e depois conseguir seguir. A saúde mental está intimamente relacionada com a nossa saúde física, as nossas questões emocionais e ainda com a justiça social, a autonomia e a segurança.

Uma forma de garantir a saúde mental e a resiliência é o autocuidado. Mas afinal, o que é isso do autocuidado?

É tudo aquilo de positivo que fazemos para nos sentirmos bem, seja algo ligado ao físico, social, mental ou espiritual. É dares atenção a ti próprio, conhecer as tuas necessidades, procurares o teu bem-estar e saber pedir ajuda quando necessário.





Resiliência

É a capacidade de enfrentar os desafios da vida de uma forma positiva, aprender a ser mais tolerante e flexível, conseguindo adaptar a diferentes situações.

Saúde Mental & Principais Distúrbios

PRINCIPAIS TRANSTORNOS

Outros de salientar

1. Transtorno do Controlo de Impulsos
2. Transtornos do Sono

Transtornos de Comportamento Alimentar

1. Transtorno Alimentar Restritivo
2. Bulimia Nervosa e Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP)
3. Anorexia Nervosa

Transtornos Emocionais e de Ansiedade

1. Transtorno de Ansiedade de Separação
2. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)
3. Fobias Específicas
4. Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC)
5. Transtorno Depressivo Major

Transtornos do Neurodesenvolvimento

1. Transtorno do Espectro Autista (TEA)
2. Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)
3. Transtornos Específicos de Aprendizagem

Quais os principais fatores, que podem originar isolamento, medo ou até depressão, nas crianças e jovens?



Violência Física

Abuso / Chantagem

Luto



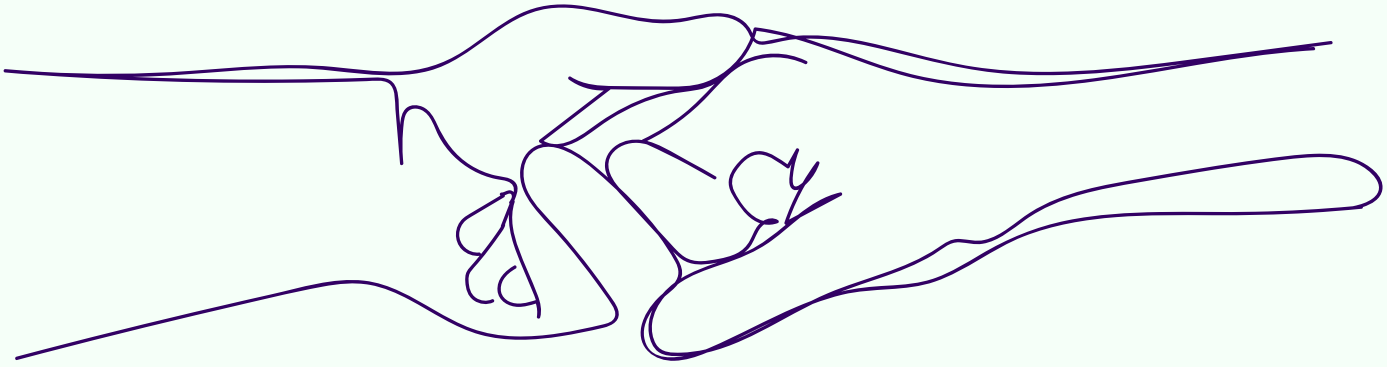
Xenofobia

Bulling ou Cyber Bulling

Racismo


PLAN
Money

Antes de avançarmos, lembra-te: não estás só. Embora pedir ajuda possa ser difícil ou embaraçoso, é importante que saibas, que há sempre alguém disposto a ajudar



sejas TU um adolescente, um amigo ou um familiar, a tua farmácia está disponível para **ouvir-te e orientar-te** com comodidade, confiança, sigilo e ética!

actionplan

Plano de Ajuda

1. identificar os sinais de que não estou bem

2. Onde e/ou a quem, posso pedir ajuda?

3. Identificar o que não me faz bem ou me atrapalha

4. Identificar o que me faz bem e feliz



5. Relativamente ao on-line: o que é que é benéfico e o que me faz sentir ansioso(a)?

6. O que quero para o meu futuro?

7. O que posso fazer para chegar lá?

- Se ultrapassar a tua capacidade de te ajudares ou ajudares alguém **- PEDE AJUDA.**
- Respeita a privacidade e os limites do outro.
- Não forces, nem dês conselhos. Ajuda a encontrar soluções.
- Ouve e vê - pratica a escuta ativa.
- Acolhe, sem julgar.



E se perceberes que há risco de acontecer alguma coisa grave, deves **pedir ajuda** ao teu adulto de confiança o mais rápido possível: pais, avós, madrinha, professor, etc.

O que podes fazer para o Auto Cuidado Emocional

- conversar, sair e brincar com os amigos;
- atividades ao ar livre, como passear no parque, ou jogar ao ar livre;
- ler ou ouvir música;
- dançar ou fazer teatro;
- praticar mindfulness ou meditação;
- fazer algum tipo de arte;
- ou qualquer outra coisa que te faça sentir mesmo bem.

- *Krug et al., World report on violence and health, World Health Organization, Genebra. 2002.*
- *OMS, 2011. Primeiros Cuidados Psicológicos.*

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

A adolescência é uma fase de muitas **transformações e oportunidades**, com as suas peculiaridades e direitos e por isso pode gerar diversas **inseguranças e dúvidas.**

Comunicar, pode ser MUITO DIFÍCIL, pois nesta fase tu já não és criança, mas também ainda não és adulto!
Os sonhos, os desejos, o corpo, as relações, tudo muda!

As relações humanas, muitas vezes, podem ser difíceis e gerar conflitos. A convivência entre pessoas e, principalmente, entre gerações e idades diferentes, pode ser trabalhosa e requer flexibilidade e diálogo, de parte a parte.

Mas como **vais conseguir** fazer isso? Como podes enfrentar e resolver conflitos?

A seguir, tu e os teus pais, podem descobrir uma forma diferente de se relacionarem, de perceberem e comunicarem com assertividade e empatia.

O que é a Comunicação Não Violenta?

A comunicação não violenta (CNV) é a forma de comunicação que visa a harmonia e a compreensão.

Neste tipo de comunicação, a **empatia** é um fator-chave. Ao longo da vida, aprendemos a ativar uma espécie de armadura pronta para o ataque ou defesa e muitas vezes, comunicamos sem prestar atenção a nós próprios.

Reflexão:

- **Sentes-te ouvido e compreendido?**
- **Alguém diz que por vezes és agressivo na forma como falas?**
- **Como é que os restantes ficam, após tu falares?**
- **Achas que és gentil, na forma como comunicas?**

Facilitadores para uma boa CNV

1) Comunicação Empática:

Empatia é a capacidade de reconhecer e compreender os sentimentos dos outros. É um dos **componentes chave da comunicação** e tem como objetivos:

- Conexão e respeito dentro da sociedade, colocar-nos no lugar do outro.
- Construir relações mais saudáveis através da partilha das frustrações e fragilidades.
- Desenvolver capacidade de escuta e compreensão.
- Ser empático nas relações pode promover confiança e fortalecer relações, facilitando a comunicação clara e honesta.

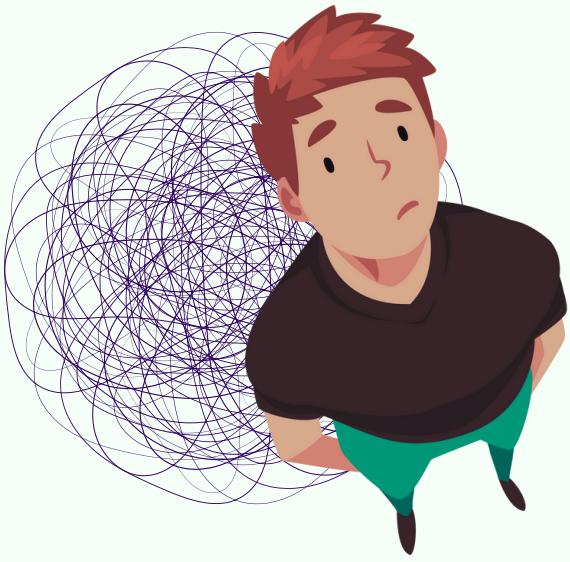
Facilitadores para uma boa CNV

2) Responsabilidade Pessoal

- É muito importante saber reconhecer os nossos limites e dificuldades pessoais, ou seja, aquilo que é difícil para nós.

- O que eu penso e sinto só diz respeito a mim e não deve ser atribuído a outra pessoa ou situação, culpando os outros pelos meus sentimentos.

Por exemplo, **estava irritado e, por isso, gritei com os meus pais.**



INTERNET

Já alguma vez, pensaste como seria a tua vida sem a internet?

Não há dúvida de que a Internet é fundamental nas nossas vidas, mas, saber usá-la de forma consciente e responsável **é mais.**

Da mesma forma que aprendemos a lidar connosco e com outros, também devemos aprender a saber **identificar o que nos faz bem ou mal** no mundo digital.

O uso consciente e o sentido crítico são FUNDAMENTAIS, pois além da sua utilidade no dia a dia, a nível académico ou social, nem tudo o que lá encontramos é real. Além disso, os perigos são cada vez mais: cyberbullying, pornografia, aliciamento, etc.

Testa se o teu uso da internet é ou não consciente

1. Quando a internet cai, sentes-te:

A) mal-humorado, sem saber o que fazer (3 pontos)

B) entediado, e aguardas que a internet volte (2 pontos)

C) conformas-te e arranjas logo outra ocupação (1 ponto)

D) não sinto nada, pois sei que ela volta logo (0 pontos)

2. Quantas horas por dia passas em média na internet (além do horário de aulas):

A) mais de 12 horas (3 pontos)

B) de 8 a 12 horas (2 pontos)

C) de 4 a 8 horas (1 ponto)

D) de 1 a 4 horas (0 pontos)

3. Quando estás online, sentes que perdes muito tempo em conteúdos sem importância ou superficiais?

A) não (0 pontos)

B) às vezes (1 ponto)

C) muitas vezes (2 pontos)

D) sempre (3 pontos)

Testa se o teu uso da internet é ou não consciente

4. Como avalias a tua interação com os outros presencial e virtualmente:

A) sou uma pessoa completamente diferente no meio virtual (3 pontos)

B) percebo que sou um pouco mais desinibido pela internet (2 pontos)

C) sou igual nas duas situações (1 pontos)

5. Quando te deparas com conteúdos perigosos, o que fazes?

A) fico mal, mas curioso sobre o assunto (3 pontos)

B) fico mal e procuro outro tipo de conteúdo (2 pontos)

C) saio da internet e procuro alguém a quem contar (1 ponto)

D) denuncio o conteúdo (0 ponto)

6. O que procuras nas redes sociais?

A) interação social

B) entretenimento

C) compartilhamento

D) ajudar em causas sociais

0 a 5 pontos: *uso consciente da internet*
6 a 10 pontos: *estás só a usar a internet? Ou dependes dela?*
Acima de 10: *uso abusivo da internet*

SCAVACINI, K.; CORNEJO, E. R. P. U.; CESCON, L. F.

PLANOS E PROJETOS PARA O FUTURO

Porque é importante planeares o teu futuro?

É verdade que o futuro é rodeado de incertezas e mudanças. O amanhã, não é previsível, mas mesmo com percalços ou situações fora do nosso controlo, um percurso planeado é mais fácil do que um não planeado. Às vezes, é necessário "recalcular a rota", mas ainda assim vale a pena planear!

Planear vai permitir-te:

- definir objetivos e prioridades;
- definir estratégias,
- estabelecer prazos: podemos ter planos para um ano, dois, cinco, dez, ...
- desenvolver habilidades;
- promove o autoconhecimento.



Mas... e se eu não tiver a certeza?



Quem nunca teve dúvidas?

Escolhas e dúvidas fazem parte da nossa vida. As dúvidas são úteis, para nos fazerem refletir sobre o que queremos e promovem o nosso sentido crítico.

E lembra-te: não escolher nada, também é uma escolha.

APA 7th: Scavacini, K., Cacciacarro, M. F., Pereira, M. R., Pessoa, G. C., & Motoyama, E. P. (2021). Saúde Mental de Adolescentes e Jovens (K. Scavacini & J. Fontoura, Eds.). Instituto Vita Alere.
ABNT: SCAVACINI, K. et al. Saúde Mental de Adolescentes e Jovens. SCAVACINI, K. e FONTOURA, J. São Paulo: Instituto Vita Alere 2021.

TER UM AMIGO É MARAVILHOSO.

Ter um amigo é maravilhoso.

Ser amigo de alguém ainda é melhor;
é como recordar
e sentir o Sol a brilhar.

Um amigo é alguém

Mas um amigo
é muito mais do que isso!

É alguém que pensa em ti
quando não estás aqui.

Nunca se está realmente só
quando se tem um amigo.

Amigo é uma palavra bonita
É quase
a melhor palavra.

"Sophia de Mello Breyner Andersen"

CUIDAR

da saúde mental

é um ato de auto-cuidado

Farmácia Aberta
by Farmácia Silveira

farmaciaaberta.pt