



NA SERRA - A FLORESTA, O CASTELO, O DESPORTO,  
AS ALDEIAS, A NATUREZA – ENCONTRAMOS UM  
TESOURO QUE TORNA A LOUSÃ TÃO ESPECIAL.

NOS ECOS DA SERRA, ECOAM EMOÇÕES  
POSITIVAS, PROMOTORAS DA NOSSA **SANIDADE  
MENTAL.**

# LOUSÃ

## ECOS DE EMOÇÕES POSITIVAS







O Programa “**LOUSÃ - ECOS DE EMOÇÕES POSITIVAS**” pretende contribuir para que a Lousã se torne um Concelho cada vez mais saudável e ativo.



Procura sensibilizar toda a população para a **importância da saúde mental, reduzir o estigma associado à mesma e promover a adoção de estilos de vida saudáveis.**






# VOCÊ IMPORTA

Cuide da sua saúde física e da sua saúde mental com muito empenho

vamos falar de  
saúde



## TU IMPORTAS!



Em Portugal cerca de 23% dos adultos (mais do que 1 em cada 5) sofrem anualmente perturbações de saúde mental.

75% das doenças mentais começam, em todo o mundo, antes dos 25 anos.

É fundamental promover a saúde mental, adotando estilos de vida saudáveis através de atividades descontraídas, de partilha e reflexão, com música, convívio e boa disposição, gerando emoções positivas.





# Saúde Mental



## DEFINIÇÃO DE SAÚDE MENTAL (OMS)

“É uma **componente integral da saúde** e bem estar que alicerça as nossas capacidades individuais e coletivas para tomar decisões, **construir relações** e moldar o mundo à nossa volta (...) sendo crucial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e sócio-económico.”

A saúde mental engloba o bem-estar psicológico, mas não se limita a este, traduzindo-se também na **manifestação de comportamentos adequadamente adaptados às circunstâncias** em que o indivíduo se encontra.

Fernando Pimenta: “Temos de acabar com o tabu em torno da Saúde Mental”





# Gestão e controlo das Emoções

MEDO



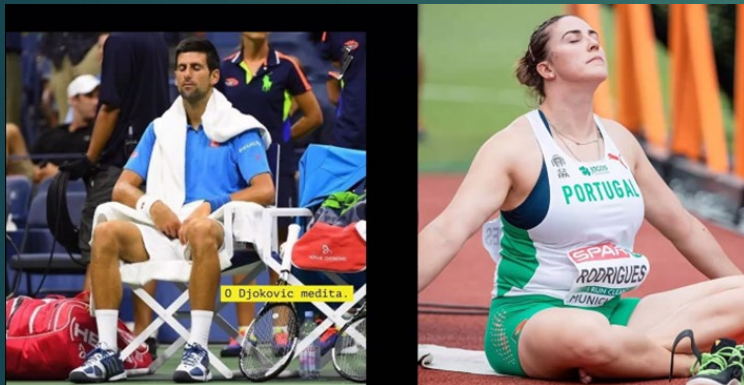
TRISTEZA



SOLIDÃO



ANSIEDADE







Depressão



# Depressão

## Depressão

- ✓ A tristeza ou o desânimo podem surgir depois de um acontecimento de vida específico (habitualmente negativo).
- ✓ Têm a duração de poucos dias e num curto espaço de tempo são atenuados.
- ✓ Na depressão, nem sempre existe um acontecimento associado e estes sintomas mantêm-se no tempo, com intensidade progressiva e interferem no dia-a-dia, provocando grande sofrimento para o próprio e preocupação para os que o rodeiam.



A depressão é um sentimento de tristeza e/ou diminuição do interesse ou prazer em realizar atividades que se torna um transtorno quando for suficientemente intenso a ponto de afetar o desempenho de funções.



Em 2021, Vanessa Fernandes confessou ter sofrido de bulimia e depressão e que já se encontraria doente quando conquistou a medalha de prata no triatlo em Pequim2008.





Atualmente, o maior fator de risco da Depressão passa pelo “nosso” enquadramento social (narcísico e egocêntrico)





# Sintomas

Tristeza

Raiva

Culpabilidade

Fadiga

Irritabilidade

Ansiedade

Alteração da  
concentração,  
memória e  
raciocínio

Dificuldade em  
tomar decisões  
(simples)



# Sintomas

Perturbação do sono

Perturbação do apetite

Anedonia

Diminuição da Líbido

Isolamento

Baixa Autoestima

Desmotivação

Desespero

Ideação ou mesmo tentativa de suicídio



# Ansiedade

A ANSIEDADE É UMA RESPOSTA FUNCIONAL DO ORGANISMO.



Ansiedade é a reação emocional perante uma incerteza ou ameaça, que nos ativa e prepara para atuar. Tem uma função adaptativa.



O problema é quando a ansiedade é tão desproporcionada que se converte em patológica.



# Ansiedade

## SINTOMAS



- CONSTANTE PREOCUPAÇÃO
- SENTIMENTO DE IMPOTÊNCIA
- MEDO OU PÂNICO
- INSÔNIA
- TENSÃO MUSCULAR
- DESCONFORTO GASTROINTESTINAL

- PALIDEZ
- TONTURAS
- AUMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E RESPIRATÓRIA
- SUORES
- TREMORES

## SAÚDE MENTAL



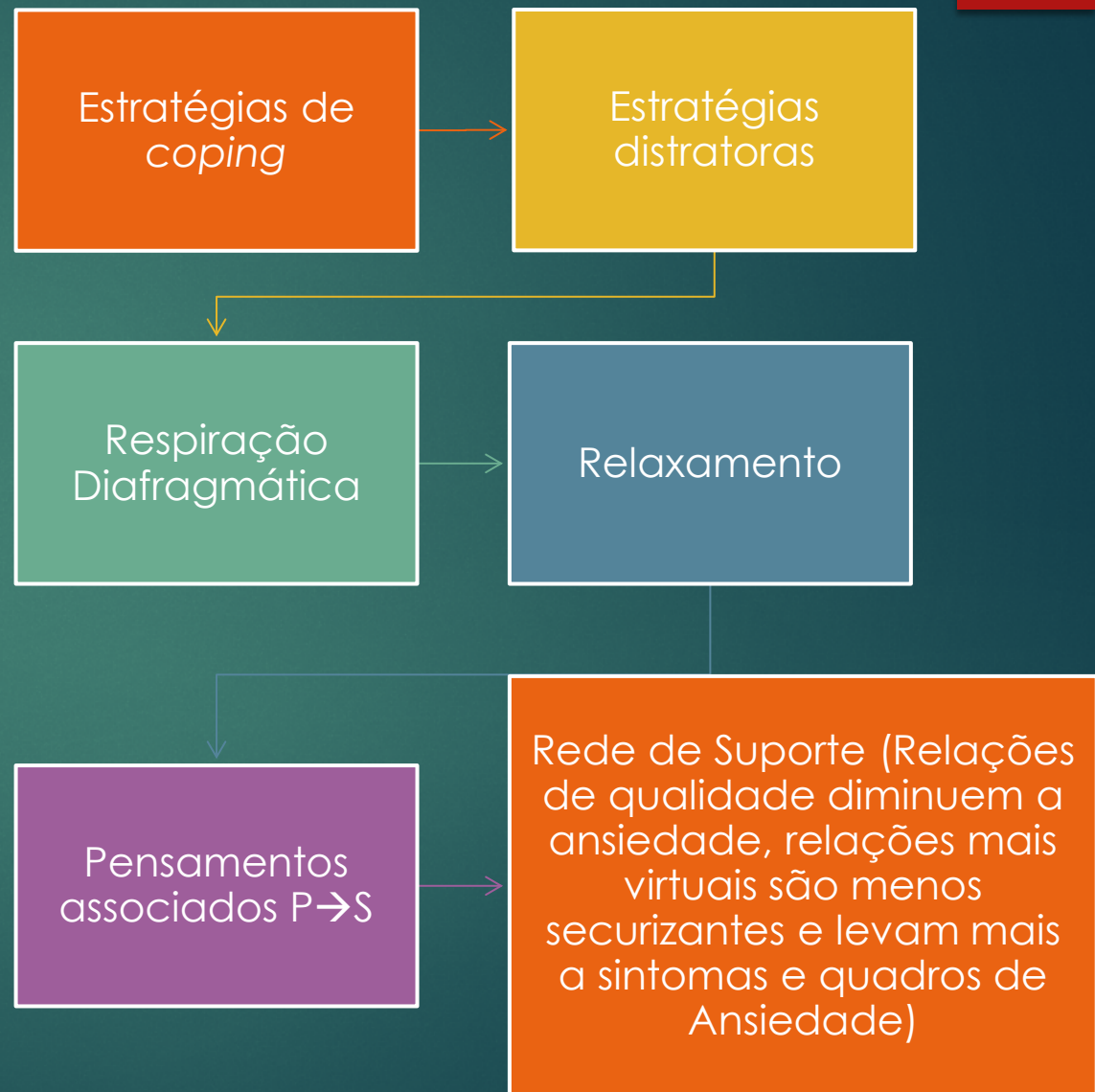




- Quem está nas trincheiras ao teu lado?
- E isso importa?
- Mais do que a própria guerra.

(Ernest Hemingway)

# Intervenção



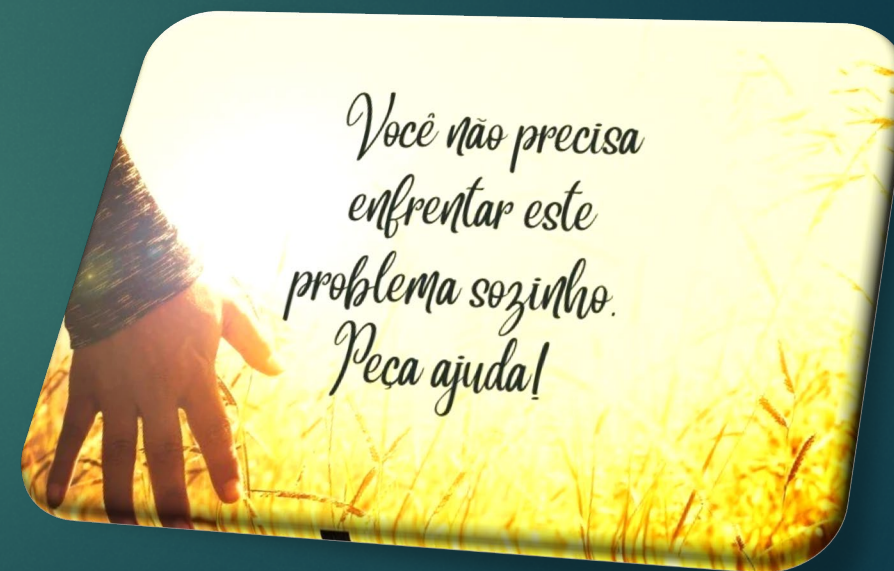


# Medo



NA BASE DOS QUADROS DE ANSIEDADE ENCONTRAMOS O MEDO:

- DE FAZER MÁ FIGURA
- DE NÃO SER ACEITE
- DE SER ABANDONADO
- DE FICAR SOZINHO
- DE SER RIDICULARIZADO
- ...





STOP ao PENSAMENTO



# O que fazer?

---

STOP ao pensamento catastrófico

---

Estratégias distratoras

---

Desdramatizar

---

Desenhar o pior Cenário

---

Ativar o Locus de Controlo Interno

---

Auto estima

---

Identificar objeto contra-fóbico

---

P->S





Importância  
de estilos  
de vida  
saudáveis



# BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO PARA SAÚDE MENTAL



REDUZ ESTRESSE



AUMENTA ENERGIA



REDUZ DEPRESSÃO



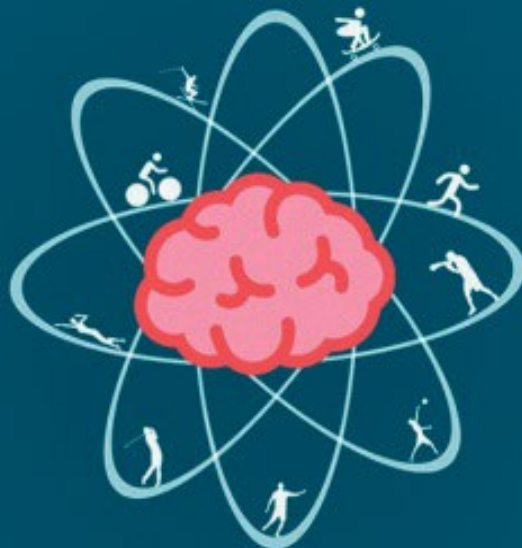
HUMOR



REDUZ ANSIEDADE



AUTOESTIMA



PREVINE DEMÊNCIA



MELHORA DESEMPENHO MENTAL



AUMENTA CONFIANÇA

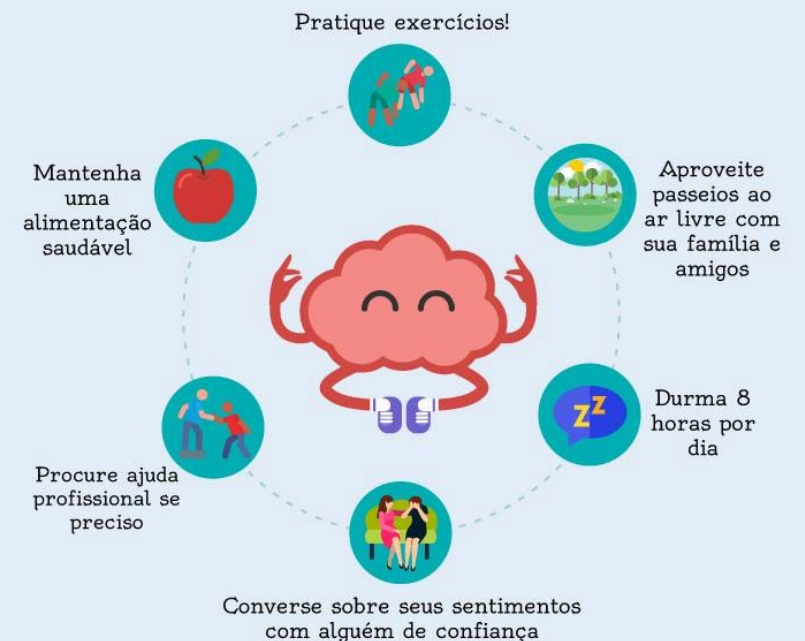


MELHORA SONO



A prática de atividade física facilita a liberação de Endorfinas

## Dicas para manter uma boa saúde mental





# Benefícios da prática de atividade física

Segundo o [Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física](#), promovido pela DGS:

- ✓ Recomenda-se que os adultos pratiquem cerca de 150 minutos por semana, de intensidade moderada, ou 75 minutos de atividades vigorosas.
- ✓ É muito importante variar na prática, alternando entre atividades que reforcem a força, a capacidade motora e a resistência física.
- ✓ No caso das crianças e adolescentes, recomenda-se que pratiquem, no mínimo, 60 minutos de atividade semanalmente, o que se assemelha a três vezes por semana (entre 20 a 30 minutos).

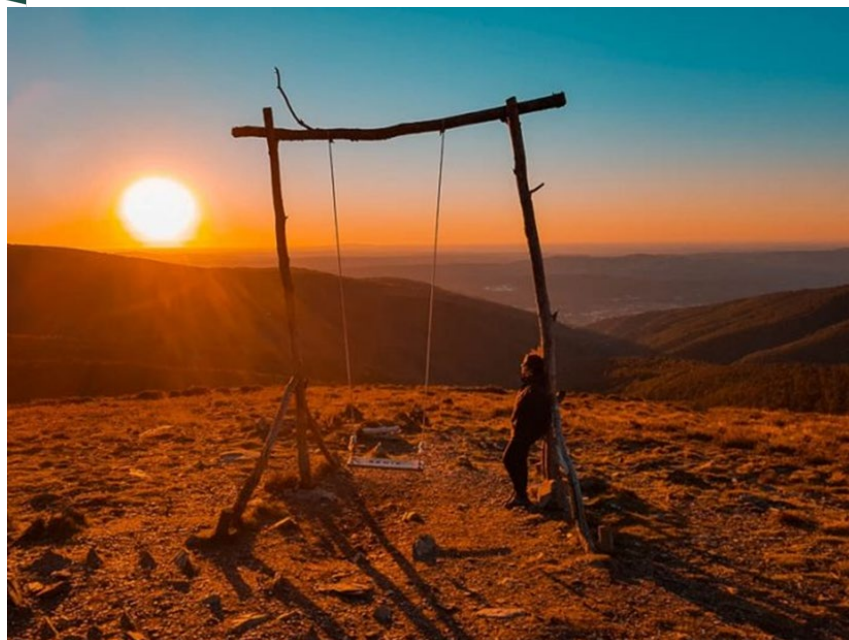


# Benefícios da prática de atividade física

## MENOS STRESS E UM BOOST NA AUTOESTIMA

- ✓ A atividade física melhora o funcionamento cardiovascular e aumenta os níveis de noradrenalina e de endorfinas, o que resulta numa diminuição da ansiedade e do *stress*.
- ✓ Com o corpo e a mente relaxados, as crianças tornam-se mais calmas e bem-dispostas.
- ✓ Uma das causas da ansiedade e do *stress* nos mais novos é a falta de autoestima, que resulta ainda em mudanças de humor, isolamento, maus resultados escolares, maior vulnerabilidade ao bullying e depressão.
- ✓ O desporto é um dos fatores que pode ajudar a evitar esta situação, porque melhora a forma física e a perceção do próprio corpo, cria um sentimento de integração, favorece as amizades e ajuda a uma maior aceitação social.





### **Serra da Lousã**

Baloiçar com uma paisagem infinita, pintada de dourado, a seus pés.

Sente-se e sinta.

Sinta renascer aquele sorriso de criança que há muito já estava esquecido.

E no coração fica a certeza de que por estas terras o tempo não voa, mas sente-se e aproveita-se.

# Lousã

## ECOS DE EMOÇÕES POSITIVAS