

# Cuide da sua saúde mental



Pode manter uma boa saúde mental ou melhorar a sua saúde mental e bem-estar praticando escolhas inteligentes do estilo de vida. As estratégias de autocuidado descritas abaixo podem ajudá-lo a cuidar da sua saúde mental. Para cada estratégia, indique se a pratica na maioria das vezes, por vezes ou raramente.

## Autoavaliação: Cuide do seu corpo<sup>1</sup>

Com que frequência pratica este hábito?	Estratégias de autocuidado
<input type="checkbox"/> A maioria das vezes <input type="checkbox"/> Por vezes <input type="checkbox"/> Raramente	<b>Durma o suficiente.</b> Tente manter um horário de sono o mais regular possível e tenha de sete a oito horas de sono de qualidade de todas as noites. A privação do sono promove mudanças de humor, irritabilidade e infelicidade em geral. Está também relacionada com muitas situações clínicas físicas e mental crónicas, incluindo doenças cardíacas, diabetes tipo 2, obesidade, depressão e esquizofrenia. A qualidade do sono é tão importante quanto a quantidade de horas de sono. São indicadas abaixo dicas para ter uma boa noite de sono.
<input type="checkbox"/> A maioria das vezes <input type="checkbox"/> Por vezes <input type="checkbox"/> Raramente	<b>Participar numa atividade física regular.</b> Foi demonstrado que a atividade física e o exercício físico ajudam a melhorar algumas condições mentais, inclusive em pessoas que também estão a tomar medicamentos antidepressivos. A longo prazo, os exercícios aeróbicos regulares (como caminhada rápida) também ajudam a prevenir que a depressão volte.
<input type="checkbox"/> A maioria das vezes <input type="checkbox"/> Por vezes <input type="checkbox"/> Raramente	<b>Praticar hábitos alimentares saudáveis.</b> Comer refeições e lanches saudáveis pode fazer a diferença ao lidar com doenças mentais. O controlo de peso costuma ser um desafio. Tente incluir vegetais, frutas, grãos integrais, bem como carnes magras, peixes e laticínios com baixo teor de gordura todos os dias. Fique longe de alimentos processados, adicionados com açúcar e sódio e cafeína. Assegure que obtém da sua alimentação vitaminas, minerais e outros nutrientes saudáveis suficientes, especialmente ácidos gordos omega-3, ácido fólico e vitamina B12.
<input type="checkbox"/> A maioria das vezes <input type="checkbox"/> Por vezes <input type="checkbox"/> Raramente	<b>Evitar o tabaco, o álcool e as drogas.</b> Fumar, vaporizar ou beber muito álcool como forma de lidar com o stresse piora com os problemas. São prejudiciais para a sua saúde e, na realidade, reduzem as suas competências para os enfrentar. Evite tomar drogas para lidar com a situação, a menos que o seu médico lhe tenha prescrito medicamentos. Tome sempre a medicação exatamente como foi indicado.

**Autoavaliação: Cuide da sua mente<sup>1,2</sup>**

Com que frequência pratica este hábito?	Estratégias de autocuidado
<input type="checkbox"/> A maioria das vezes <input type="checkbox"/> Por vezes <input type="checkbox"/> Raramente	<b>Relaxe e carregue baterias.</b> Reserve algum tempo para si. Mesmo alguns minutos de silêncio podem ser revigorantes e ajudar a acalmar a sua mente e a reduzir a ansiedade. Muitas pessoas usam práticas como respiração profunda, visualização, relaxamento muscular progressivo, alongamento, meditação e ioga. Selecione uma técnica que goste e pratique-a regularmente.
<input type="checkbox"/> A maioria das vezes <input type="checkbox"/> Por vezes <input type="checkbox"/> Raramente	<b>Foque-se em pensamentos positivos.</b> Monitorize a sua “fala interior” (as coisas que você diz a si mesmo) e opte por ter pensamentos positivos. Considere começar o dia com uma lista de coisas pelas quais está grato. Mantenha um sentimento de esperança, trabalhe para aceitar as mudanças à medida que ocorrem e tente manter os problemas em perspetiva. Reconheça que alguns dias serão melhores que outros.
<input type="checkbox"/> A maioria das vezes <input type="checkbox"/> Por vezes <input type="checkbox"/> Raramente	<b>Use a sua bússola moral ou as suas crenças espirituais para se apoiar.</b> Se buscar forças num sistema de crenças, isso pode trazer-lhe conforto nos tempos difíceis.
<input type="checkbox"/> A maioria das vezes <input type="checkbox"/> Por vezes <input type="checkbox"/> Raramente	<b>Limite tempo de ecrã.</b> Desligue os dispositivos eletrónicos durante algum tempo todos os dias. Faça um esforço consciente para passar menos tempo em frente do ecrã — televisão, tablet, computador e telefone. Além disso, limite a exposição aos media de notícias. Em tempos de emergência ou de catástrofes, as notícias constantes de todos os tipos podem aumentar os medos. Embora seja importante procurar fontes fiáveis de recomendações nacionais e locais, tente limitar as notícias e as redes sociais que o possam expor a rumores e informações falsas.
<input type="checkbox"/> A maioria das vezes <input type="checkbox"/> Por vezes <input type="checkbox"/> Raramente	<b>Estabeleça prioridades.</b> Estabeleça todos os dias objetivos razoáveis e descreva as etapas que realizará para os alcançar. Dê a si mesmo crédito por cada passo na direção certa, não importa quão pequeno seja. Lembre-se, pequenos passos constroem o sucesso.

**Dicas para ter uma boa noite de sono**

- Tenha um espaço confortável, seguro e tranquilo para dormir. Um quarto escuro com temperatura baixa geralmente promove um sono melhor.
- Não vá dormir com fome. Se necessário, coma um lanche saudável antes de dormir. Evite uma grande refeição tardia à noite para evitar a indigestão.
- Exercite-se regularmente, mas não faça exercícios extenuantes no momento em que vai dormir.
- Evite a cafeína durante pelo menos seis a oito horas antes de dormir. A cafeína é um estimulante que bloqueia os recetores indutores do sono no cérebro e engana o corpo fazendo-o pensar que não está cansado.
- Evite o tempo em frente a um ecrã durante pelo menos 30 minutos antes de dormir.
- Exponha o seu rosto e pele à luz do sol pelo menos durante 15 a 20 minutos todos os dias, de preferência de manhã, para manter o relógio interior do seu corpo ajustado e promover um bom sono.
- Esteja ciente que os medicamentos, incluindo medicamentos sem receita, podem conter ingredientes que perturbam o sono. Os exemplos incluem os descongestionantes e os analgésicos. Conheça os efeitos secundários de qualquer medicamento que esteja a tomar.

**O que pode fazer?**

Assuma o controlo do seu estilo de vida e faça da sua saúde mental uma prioridade.

Fontes::

1. Mayo Clinic. COVID-19 and your mental health, 2020.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Coping with Stress, 2019.

---

As informações e materiais incluídos aqui, bem como na Biblioteca de Informações de Saúde e Bem-Estar da MetLife, incluindo todos os kits de ferramentas, módulos, modelos de comunicação, texto, tabelas, gráficos e outros materiais (coletivamente, o “Conteúdo”) destinam-se a fornecer orientação geral sobre questões de saúde e bem-estar e não constituem aconselhamento médico. Embora o Conteúdo seja baseado em recursos que a MetLife acredita estarem bem documentados, a MetLife não pode garantir a exatidão do Conteúdo, e o utilizador confia no Conteúdo por sua própria conta e risco. A situação e as circunstâncias de saúde de cada pessoa são únicas e, portanto, o Conteúdo pode não se aplicar a si. O Conteúdo não substitui o aconselhamento médico profissional. Deve consultar sempre o seu profissional de saúde credenciado para o diagnóstico e tratamento de qualquer situação clínica e antes de iniciar ou alterar o seu regime de saúde, inclusive procurando aconselhamento sobre quais os medicamentos, dieta, rotinas de exercícios, atividades físicas ou procedimentos são apropriados para a sua condição física específica e circunstâncias.