

# Promover a saúde mental positiva e o bem-estar



Uma rede de apoio pode ser muito útil para uma pessoa que sofre de problemas de saúde mental. Se estiver a dar apoio a uma pessoa com problemas de saúde mental ou física ou que tenha sido diagnosticada com uma doença ou transtorno mental, tenha estas dicas gerais em mente.\*

- Tente manter uma mente aberta.
- Seja paciente.
- Não julgue.
- Escute se a pessoa pretender falar.
- Mostre que se preocupa – e lembre a pessoa que há também muitas outras pessoas que se preocupam.
- Seja coerente nas ações e reações relacionadas com a pessoa.

## Formas específicas de ajudar\*

- **Parceiro no tratamento.** Ajude o seu amigo ou membro da família a marcar consultas médicas, a organizar os medicamentos ou a fornecer atualizações aos profissionais de saúde.
- **Encontre outros recursos.** Procure pessoas que possam ajudar a pessoa de maneiras específicas, como professores, conselheiros e terapeutas.
- **Saiba mais sobre a situação.** Quanto mais souber, melhor pode ajudar.
- **Converse com outras pessoas.** Com a autorização da pessoa, converse com outros amigos ou familiares sobre a partilha de responsabilidades.
- **Partilhe o que sente como uma família.** Fale sobre problemas e emoções e descubra o que funciona e o que não é útil.
- **Desenvolva um plano de crise.** Assegure que a pessoa tenha conhecimento que existe um plano e o que acontecerá em caso de crise.

## Se for um cuidador\*

- Não subestime o stresse de cuidar de uma pessoa com doença mental ou outros problemas graves de saúde. Pode ser cansativo e frustrante.
- Tente não arcar com toda a responsabilidade sozinho – encontre outras pessoas para o ajudar.
- Não se culpe. A doença mental é uma situação clínica. Nada do que disse ou fez, é a causa da doença do seu amigo ou familiar.
- Lembre-se que as suas reações são normais. É difícil não levar para o lado pessoal o comportamento da pessoa. A maioria dos cuidadores experimenta uma variedade de sentimentos, da compaixão à ira.
- Cuide de si mesmo. Estabeleça limites de quanto irá fazer. De vez em quando faça pausas nos cuidados. Assegure que agenda um horário para fazer as coisas de que gosta.
- Expand a sua rede de apoio social. Lidar com doenças mentais pode ser solitário. Considere grupos de apoio e outros recursos comunitários.
- Não perca a esperança. A maioria das pessoas pode ser tratada com sucesso. Às vezes, leva tempo para encontrar o tratamento certo, mas a melhora e a recuperação são possíveis.

**Resiliência: Todos precisamos¹**

Resiliência é o processo de se adaptar bem diante da adversidade. Muitas vezes é testado quando surgem situações stressantes na vida quotidiana e quando ocorre um trauma ou tragédia. O stress não é o único fator que pode testar a resiliência de uma pessoa. No entanto, como uma pessoa lida com o stress é um forte indicador da sua capacidade de se recuperar. A resiliência também é um elemento-chave no bem-estar.

A resiliência não é uma característica que as pessoas tenham ou não tenham. Envolve sentimentos, pensamentos e ações que podem ser aprendidos e desenvolvidos em qualquer pessoa. Todos podem beneficiar da construção de resiliência.

Os empregadores estão a reconhecer cada vez mais a necessidade de fornecer programas, serviços e recursos de saúde que abordem a saúde mental, o bem-estar e a resiliência. Os benefícios de uma força de trabalho resiliente incluem maior satisfação e felicidade no trabalho, compromisso organizacional e empenhamento dos trabalhadores. Construir a resiliência contribui para melhorar a autoestima dos trabalhadores, um maior sentido de controlo sobre os eventos da vida e para melhorar as relações interpessoais com colegas de trabalho e com outras pessoas.

**O meu plano para construir a resiliência\***

**Assinale formas de construir a resiliência que já realiza e aquelas que tentará num futuro próximo.**

Dez maneiras de desenvolver a resiliência	Eu já faço isto	Vou tentar fazer isto
1. Ligue-se a outras pessoas. Sinta-se à vontade para pedir e aceitar ajuda. Ajude os outros e também poderá beneficiar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Evite ver desafios ou crises como problemas intransponíveis. Mude a forma como interpreta e responde aos eventos. Olhe para além do presente para um futuro melhor. Observe os sentimentos positivos ao lidar com as dificuldades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Aceite que a mudança é stressante e que faz parte da vida. Aceite o que não pode ser mudado e concentre-se nas mudanças possíveis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Estabeleça objetivos realistas para seguir em frente. Use recompensas tangíveis e não tangíveis para se motivar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Realize ações decisivas para responder às exigências da vida diária. Resista à inércia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Pratique o bom autocuidado e a autodescoberta. Aprenda algo novo sobre si. Reconheça e aprecie os seus pontos fortes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Cultive uma visão positiva de si mesmo. Desenvolva confiança e confie nos seus instintos. Pratique a autossuficiência embora também conte com os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mantenha as coisas em perspetiva. Encare o stress num contexto amplo e tente manter uma perspetiva a longo prazo. Evite exagerar considerando cada evento stressante como uma catástrofe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mantenha uma perspetiva de esperança. Seja otimista e espere que aconteçam coisas boas. Visualize o que é desejado em vez daquilo que tem receio. Concentre-se em ser grato.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Torne-se resistente ao stress. Mantenha o seu corpo em forma e saudável para lidar com o stress. Preste atenção às necessidades pessoais e envolva-se em atividades agradáveis e relaxantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**O que pode fazer?**

Seja positivo e mantenha a esperança.  
Cuide-se para poder apoiar e cuidar dos outros.

**Fontes:**

1. Mayo Clinic. Resilience: Build skills to endure hardship, 5-15-2020. Available from [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org); accessed on 7-14-2020.

---

Tabelas, listas, perguntas interativas, gráficos e outros conteúdos marcados com um asterisco (\*) são usados com autorização da INTERVENT International, LLC, que detém os direitos de autor do conteúdo.

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