

SafeTips

DICAS DE SEGURANÇA

10 DE OUTUBRO

**Dia Mundial
da Saúde Mental**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o conceito de saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social.

Assim como a componente física, a saúde mental é uma parte integrante e complementar à manutenção das funções orgânicas, sendo a sua promoção essencial para a qualidade das interações e para a execução das atividades pessoais e profissionais.

**SIGA ESTAS 10 DICAS:****PLANIFIQUE
E PRIORIZE**

Concentre-se numa coisa de cada vez, mantenha a calma e planeie com antecedência. Defina prioridades, etapas e crie lembretes. Comemore cada um dos seus progressos e conquistas.

**DESLIGUE-SE**

Evite a dependência de dispositivos eletrónicos como TV, computador, telemóvel e tablets. Desligue-os mesmo que por breves momentos. Dê um passeio lá fora ou leia um livro.

**OIÇA MÚSICA**

Ouvir música pode ajudar a relaxar e a aumentar a sua criatividade, produtividade e foco. Certos géneros musicais podem acalmar e reduzir os níveis de stress. Sintonize uma rádio ou descubra novas listas de música e deixe-se levar.

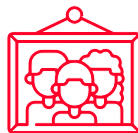
**LIGUE-SE**

Junte-se a um clube, grupo, ginásio ou projeto que lhe suscite interesse. Envolver-se na sua comunidade e construa fortes relações sociais.



MEXA-SE

O exercício físico melhora a sua capacidade cognitiva, fornece-lhe mais energia e aumenta autoestima. Aproveite e passeie o seu cão ou faça uma aula de ginástica.



SOCIALIZE

Certifique-se que guardou tempo para ver sua família e amigos. Reserve um espaço na sua agenda para estar com quem o faz feliz.



FAÇA ESCOLHAS SAUDÁVEIS

Uma boa alimentação tem impacto na sua saúde mental. Alimente-se de refeições nutritivas, equilibradas e beba muita água. Aproveite e pesquise por receitas saudáveis e apetitosas.



DURMA BEM

A falta de sono pode causar stress e exaustão. Para que consigamos funcionar em pleno, necessitamos de uma média diária de oito horas de sono. Desligue a TV, telemóvel ou computador pelo menos 30 minutos antes de ir dormir.



REDUZA

Estabeleça metas realistas e tente reduzir o consumo excessivo de álcool, tabaco e outras drogas. Se precisar de ajuda, fale com o seu médico ou enfermeiro de família para o seguir e aconselhar.



PROCURE APOIO

Se sentir que algo está a ficar fora do seu controlo, converse com alguém. Ligue para o SNS 24 - 808 24 24 24 ou para as Linhas de Crise sugeridas pela DGS. Estabeleça contacto, fale com outras pessoas e pergunte se estão bem.



SAÚDE MENTAL E AS EMPRESAS

Em contexto laboral devem ser assegurados:

- Políticas de Saúde e Segurança no Trabalho adequadas;
- Práticas de comunicação e gestão eficazes;
- Mecanismos de apoio e suporte aos trabalhadores;
- Horários de trabalho adequados;
- Participação dos trabalhadores em processos de decisão ou controlo sobre as suas áreas de trabalho;
- Objetivos e tarefas claramente definidos.



**A SAÚDE MENTAL
É UM BEM DE TODOS!**

CASO PRETENDA MAIS INFORMAÇÃO SOBRE COMO O PODEMOS AUXILIAR A PREVENIR OS RISCOS NA SUA EMPRESA, **CONTACTE-NOS.**

safemode.pt

