

SAÚDE MENTAL NA UMINHO

UMA COMUNIDADE MAIS FORTE COMEÇA NO BEM-ESTAR DE CADA PESSOA



Sinais de Alerta

- Dificuldade em concentrar-se;
- Tristeza, ansiedade ou irritabilidade frequentes;
- Alterações no sono ou apetite;
- Cansaço constante ou falta de energia;
- Isolamento social;
- Perda de interesse ou motivação;
- Incapacidade de lidar com as tarefas diárias.



Como apoiar alguém em dificuldade O que fazer?

- Ouvir sem julgar;
- Demonstrar disponibilidade e empatia;
- Respeitar o tempo e os limites da pessoa;
- Incentivar a procurar ajuda;
- Ajudar a reduzir o isolamento social.

Estratégias de autocuidado

- Manter rotinas e pausas regulares;
- Dormir bem e praticar atividade física;
- Equilibrar estudo, trabalho e descanso;
- Falar com pessoas de confiança;
- Reservar tempo para atividades relaxantes;
- Definir objetivos realistas e celebrar pequenas conquistas.



O que evitar?

- Minimizar os sentimentos da pessoa;
- Comparar problemas ou experiências;
- Pressionar para “ficar bem rapidamente”.



**! Falar sobre saúde mental deve ser tão natural como falar sobre saúde física.
Pedir ajuda é um sinal de coragem, responsabilidade e autocuidado.**



Universidade do Minho
Unidade de Serviços da Gestão
dos *Campi* e Infraestruturas

