

SAÚDE

Mental É COISA SÉRIA

O teu bem-estar é a nossa
prioridade.

Gabinete de Saúde

☎ 964445729



A VIDA É 10% DO QUE ACONTECE E
90% COMO NÓS REAGIMOS A ISSO.

LEMBRA-TE QUE HÁ COISAS QUE NÃO
PODEMOS CONTROLAR.

Mindfulness

Técnicas de Respiração

Meditação

Estratégias Cognitivas

Comunicação
assertiva

Intervenção Psicológica



BRAGANÇA INSTITUTO POLITÉCNICO
POLYTECHNIC UNIVERSITY DE BRAGANÇA



GESTÃO de Stress

Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar
Gabinete de Psicologia

ProS2M_IPB

Pilares da Saúde e do Bem-Estar



Garante um SONO reparador



Cuida da tua ALIMENTAÇÃO



Gere o teu STRESS



Cuida das tuas RELAÇÕES



Pratica EXERCÍCIO FÍSICO

Eustress

É adaptativo, estimula o indivíduo, aumenta o seu envolvimento, mantém a concentração, provoca a sensação de bem-estar.

O stress, numa fase inicial, produz adrenalina, o que gera energia e torna a pessoa mais produtiva.

Impulsiona a ação.

VS

Distress

Quando o stress se torna prejudicial.

Esta forma de stress provoca desequilíbrio físico e emocional.



Ao garantires os pilares da saúde mental estás a aumentar a tua força vital e a tua capacidade de lidar com a adversidade.

A tua respiração é a ponte entre a tua mente e o teu coração.

Experimenta esta técnica

Inspira pelo nariz durante 4 segundos, depois sustem o ar durante 4 segundos e, depois, expira lentamente pela boca, durante aproximadamente 6 segundos.

Repete este exercício.

O controlo da respiração é uma das técnicas mais poderosas na gestão de stress.