

Saúde emocional e Autocuidado...urgente por em prática!

O **Bem-Estar** aumenta os nossos sentimentos de felicidade, curiosidade e envolvimento com o mundo e com os outros. Ajuda-nos a ultrapassar adversidades e momentos difíceis. **Torna-nos mais resilientes e menos vulneráveis.**

Usar a mente para gerir o coração (**inteligência emocional**) e cuidar diariamente de nós próprios (autocuidado), são dois conceitos que consideramos essenciais para melhorar o nosso bem - estar pessoal e da sociedade.

As emoções têm influência decisiva naquilo que pensamos e na forma como nos comportamos. A inteligência emocional é a **capacidade que o indivíduo tem para identificar, utilizar, compreender e regular as emoções em si próprio e nos outros**. Pode ser desenvolvida através da aprendizagem e da experiência quotidiana e, por esse motivo, tem sido cada vez mais valorizada na educação desde a infância pois percebemos agora que é uma competência que nos ajuda a lidar melhor com questões sociais e a diminuir comportamentos problemáticos e vícios.

Pessoas com inteligência emocional mais desenvolvida conseguem focar a energia no que são capazes de fazer e não no que não podem controlar; tentam ver o que podem retirar de positivo de todas as situações; habitualmente rodeiam-se de pessoas positivas; acalmam as suas emoções antes de falar; fazem planos e trabalham para o futuro; sabem o que lhes dá prazer e faz feliz e procuram essas coisas em tudo o que fazem, seja no trabalho, em casa ou com amigos; estão recetivos a novas ideias e sabem que têm muito para aprender com todos aqueles com que se relacionam.



O **Autocuidado** envolve todas as **atividades** que, regularmente, escolhemos fazer e **que ajudam a manter ou melhorar o nosso Bem-estar.** Reservar tempo para cuidar de si não é ser egoísta, pelo contrário, é essencial para que se sinta melhor e esteja mais capaz e disponível para cuidar e ajudar os outros. O autocuidado deve ser diário pois aumenta a nossa energia, a nossa confiança e auto-estima. Previne e diminui o stresse e a ansiedade e ajuda-nos a tomar decisões e a mantermo-nos saudáveis. Faça uma lista de todas as atividades que o fazem sentir bem, relaxado e feliz. Reserve um momento do seu dia, todos os dias, para se dedicar a essas atividades, de modo a que se tornem uma rotina e não sejam prejudicadas face a outras prioridades e tarefas (ex. trabalho, cuidar de outros, tarefas domésticas).

Ana Filipa Pimentel e Daniela Ribeiro, Médicas de Família na USF Manuel Rocha Peixoto

ff

Na sequência da situação pandémica que atravessamos, decorre, neste momento, a vacinação COVID-19.

Os utentes **recebem a convocatória preferencialmente feita por SMS.** A essa informação os utentes devem responder "**Sim**", confirmando plenamente os dados do agendamento. Caso responda "**Não**", será enviada uma segunda mensagem de telemóvel com nova proposta de agendamento. Em caso de **ausência de resposta** ou recusa das propostas de agendamento, os utentes serão contactados telefonicamente ou através de carta.

O agendamento da segunda dose da vacina é feito no momento da primeira toma. A vacinação está a decorrer no **ALTICE FORUM de Braga!** A **entrada** faz-se através do Parque de Estaciona-

Distanciamento social e ansiedade nos adolescentes e jovens

A ansiedade pode ser considerada como uma “função normal e saudável que nos alerta para ameaças e nos ajuda a tomar medidas para nos protegermos”. Em situações de crise, esta pode gerar medo, afetar os nossos relacionamentos e o desempenho das nossas atividades diárias. Porém, também contribui para nos manter alerta, como temos constatado com a atual situação pandémica, na qual o receio de contágio pelo SARS-COV2 motivou precauções como **lavar as mãos**, usar **máscara** e **evitar os contactos em grupos**, contribuindo para a segurança de todos.



Os **adolescentes e jovens** são mais vulneráveis às pressões do meio, experienciando, mais frequentemente, sentimentos de ansiedade, tristeza e, por vezes, isolamento. O papel dos pais é crucial para garantir a sua estabilidade, segurança, compreensão dos factos e para os ajudar no desenvolvimento de estratégias de *coping* de modo a superar a crise ou problema identificado.

DICAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE NOS ADOLESCENTES E JOVENS

PARA OS PAIS

- ◆ Dedique um tempo do seu dia exclusivamente ao seu filho;
- ◆ Guarde um tempo do dia só para si, de forma a reduzir os níveis de stress;
- ◆ Escute as preocupações do seu filho e valide os seus sentimentos de forma empática;
- ◆ Seja compreensivo/a e evite gritos ou violência física;
- ◆ Incentive o cumprimento de regras e dos hábitos de rotina previamente estabelecidos.
- ◆ Fale com o jovem de forma compreensível e clara sobre o problema que lhe incomoda, de modo a diminuir as suas preocupações e, por conseguinte, a ansiedade.



PARA OS ADOLESCENTES E JOVENS:



Aprende a reconhecer os teus sentimentos e partilha-os com a tua família ou amigos próximos;

Pratica atividade física e mantém-te em movimento;

Ajuda os teus pais nas tarefas de casa;

Fala com os teus colegas, familiares e professores através das redes sociais e plataformas tecnológicas, sempre que o contacto físico não for permitido;

Sê gentil contigo mesmo e com as outras pessoas, em especial a tua família e amigos;

Estabelece uma rotina diária onde incluas tempo para as atividades escolares, alimentação, sono e períodos de lazer.

Apesar do distanciamento social a violência entre pares não deixa de existir! Se presenciores ou souberes de alguma situação em que um colega teu está a ser intimidado, não hesites em falar com ele e oferecer ajuda. Lembra-te que não fazer nada é compactuar com a situação. Um ombro amigo pode fazer a diferença!

Caso sintas necessidade de apoio psicológico podes recorrer a um psicólogo, ao teu enfermeiro de família, ao teu médico de família ou à **linha especial de apoio e promoção de saúde mental nos jovens** (disponível todos os dias da semana, entre as 9 e as 12 horas, através do número **969 111 031**)

Carolina Cunha, aluna do 4º ano de Enfermagem; Cristina Afonso e Nuna Sousa, Enfermeiras de Família na USF MRP

Contactos

Largo Paulo Orósio, 2º andar, 4700-036 Braga

Visite-nos no Facebook em **USF Manuel Rocha Peixoto**

Telefone: 253 209240

usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt