

# Decálogo da Saúde Mental Positiva



- 1 – Valorizar positivamente as coisas boas que se tem na vida (a nível pessoal e profissional).
- 2 – Colocar “carinho” nas atividades da vida.
- 3 – Não ser muito duro consigo mesmo e com outros (a tolerância, compreensão e flexibilidade são bons para a saúde mental).
- 4 – Não deixar as emoções negativas bloquear a sua vida pessoal.
- 5 – Tomar consciência dos bons momentos que acontecem, quando eles acontecem.
- 6 – Deixar fluir as emoções e interpretar a normalidade de muitos sentimentos (não ter medo de chorar e de “sentir”).
- 7 – Procurar espaços e atividades para relaxar mentalmente.
- 8 – Tentar resolver os problemas quando eles surgem.
- 9 – Cuidar das suas relações interpessoais, tanto as da esfera pessoal e íntima como as de trabalho (colegas).
- 10 – Fazer uso frequente do sentido de humor na vida.

Sequeira & Lluch

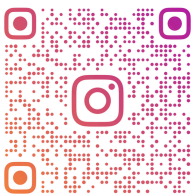




## Promoção de Saúde Mental Positiva



MAIS\_PORTI



MAIS\_PORTI

Sabe mais em:

[www.maisporti.pt](http://www.maisporti.pt)

[info@maisporti.pt](mailto:info@maisporti.pt)