

## Dia Mundial da Saúde Mental

A saúde mental diz respeito aos nossos sentimentos, aos nossos pensamentos, às nossas emoções e ao nosso humor. Cuidar da nossa saúde mental é fundamental.

**Todas as emoções e todos os sentimentos fazem parte da condição humana, o importante é saber lidar com eles.** Saber entristecer, saber lidar com o medo ou com a raiva, saber alegrar-se é uma importante aprendizagem.

No dia 10 de outubro, o Agrupamento de Escolas de Carvalhos irá assinalar o Dia Mundial da Saúde Mental com um conjunto de atividades cujo objetivo é promover o bem-estar, melhorar a qualidade das relações interpessoais e facilitar a aprendizagem de como lidar com todas as emoções. Convidamos os pais e encarregados de educação a participarem nesta iniciativa.



1. Desligue a televisão, guarde os telemóveis e **converse em família.**
2. **Faça das conversas um hábito.** Qualquer lugar é um bom lugar para falar, no carro, ao passear com o cão, enquanto cozinham juntos. Faça diariamente uma conversa quotidiana sobre sentimentos, tal como fala dos sentimentos de uma personagem de um filme ou novela.
3. **Preste toda a sua atenção.** Todos sabemos o quanto é agradável sentirmo-nos totalmente ouvidos. Enquanto fala com o seu filho, mantenha contacto visual, concentre-se nele e ignore distrações.
4. **Leve o seu filho a sério.** Valorize o que está a dizer, mesmo que lhe pareça ser de pouca importância. Resista ao desejo de o tranquilizar com um: “está tudo bem”. Ouça-o.
5. **Faça perguntas abertas.** “Conta-me o teu dia”. Isso ajudará a prolongar a conversa.
6. **Fique calmo com os sentimentos que surgem.** Podemos ter a reação automática de nos afastarmos de emoções difíceis. Respire e acolha-os.
7. **Ofereça empatia em vez de soluções.** Mostre que aceita o que o seu filho está a dizer. Ajude-o a encontrar as soluções, mas não tente resolver por ele o problema.
8. **Lembre-se de que somos todos diferentes.** Respeite e valorize os sentimentos do seu filho, mesmo que estes possam ser diferentes dos seus.
9. **Algumas maneiras de iniciar uma conversa sobre sentimentos podem ser:**

“Como te estás a sentir no momento?”

“Não pareces tu. Queres falar sobre isso?”

“Queres ter uma conversa?”

“Fico feliz em ouvir, se precisares de uma conversa...”

10. **Passeie com o seu filho, faça jogos de tabuleiro, faça alguma atividade desportiva, ... ou o que a sua criatividade lhe disser.** É muito importante divertirem-se em família.

