

Desperta o teu  
conhecimento a  
partir deste guia

# VAMOS FALAR SOBRE

saúde mental



DEDICADO A TODOS OS JOVENS

# ÍNDICE

Introdução ao tema “Saúde Mental” .....	2
O que envolve a Saúde Mental .....	3
O que significa ter uma boa ou má saúde mental .....	4
Porque se aborda tanto este tópico .....	5
O que é “ter” saúde mental .....	6
Sinais de que não estás bem .....	7
Como cuidar da mente .....	8
Coisas importantes a saber .....	9
Desperta conhecimento .....	10
Linhas de apoio .....	11

## O que é saúde mental?

Quando ouves “saúde”, é provável que penses logo no corpo e em ...

### Desperta-te

Pensar demais cansa tanto como correr.

FEBRES DORES  
EXAMES CONSULTAS

## Mas e a mente?

O que **sentes**, o que **pensas** e até aquilo que **magoa**, mesmo quando não se vê também faz parte da tua saúde. A isso chama-se **saúde mental**.

“Nem todas as dores precisam de ser vistas”

# Saúde mental

A saúde mental é o teu bem-estar emocional, psicológico e social. É a forma como te sentes contigo próprio, com os outros e com o mundo que te rodeia.

## Saúde mental envolve tudo

**As tuas emoções** (alegria, tristeza, raiva, medo, etc.)

**Os teus pensamentos** (sobre ti, os outros, o futuro)

**O teu comportamento** (como reages, como te relacionas, como lidas com desafios)

*não tenhas medo não tenhas não*

**Ter uma boa saúde  
mental não  
significa estar  
sempre feliz ou  
não ter problemas**  
mas sim

→ **Conseguir lidar** com o que sentes

→ **Saber pedir ajuda** quando precisas

→ Reconhecer que **todas as emoções**  
**são válidas** até aquelas que te  
custam mais

**O teu corpo sente  
emoções mesmo quando  
tentas ignorá-las.**

*nem tudo tem de estar bem nem t*

# Porque é que se fala tanto disto hoje em dia?

Durante muito tempo, falar de **saúde mental era tabu**.

As pessoas **fingiam estar bem** mesmo quando por dentro estavam muito mal.

Hoje, sabemos que **ignorar o que sentimos** pode causar ainda mais **sofrimento**.

## Principalmente nos dias de hoje com:

Redes sociais

Padrões irrealistas

Pressão escolar

Ansiedade

Stress diário

Preocupações

# Cada vez mais os jovens sentem esta pressão na sua vida

Por isso **despertamos-te** para que saibas que ter saúde mental é:

- **Conseguir lidar** com o stress do dia-a-dia
- **Ter relações saudáveis** e sentir-se ligado aos outros
- Saber **pedir ajuda** quando já não consegues sozinho
- **Aceitar que** nem todos os dias são bons e está tudo bem com isso
- **Conhecer-te a ti mesmo:** o que precisas, o que te magoa, o que te acalma
- **Saber que** o que sentes não te define mas merece ser ouvido

# Sinais de que não estás bem

- **Sentes-te triste** ou em baixo quase todos os dias
- **Já não tens vontade de fazer nada**  
Isolas-te, evitas pessoas ou deixas de cuidar de ti
- **Tens crises de choro** ou ansiedade sem motivo aparente
- **Dormes mal**, comes pouco (ou demasiado), tens dores sem explicação
- **Pensas que não vales nada** ou que o mundo ficava melhor sem ti

## Desperta-te

E **lembra-te** que nem tudo são **chamadas de atenção**. São **pedidos de ajuda** do teu corpo e da tua mente. **Ouve-os e não hesites em procurar apoio.**

# Como cuidar da saúde mental

Cuidar da tua saúde mental **não é egoísmo. É sobrevivência.**

Tal como tratas de uma ferida ou de uma gripe, deves tratar de emoções que doem, pensamentos que te bloqueiam ou relações que te magoam.

- **Conversa com alguém** em quem confias
- **Vai a um psicólogo** (não precisas de estar “no fundo do poço” para isso)
- **Para, respira, escreve e desliga** o telemóvel por um bocado
- **Faz coisas que te façam bem**, mesmo que pequenas
- **Diz “não”** quando precisares
- E acima de tudo: **dá valor ao que sentes**

# Guardar angústia nunca foi sinal de força

Pedires ajuda não é sinal de fraqueza. É sinal de coragem.

Demonstra que queres cuidar de ti, que não queres continuar sozinho nesse lugar escuro.

Não estás sozinho. Há pessoas que se importam e no IAC tu podes ser ouvido/a.

A tua mente merece descanso, respeito e cuidado.

Falar sobre saúde mental é o primeiro passo para mudares a relação contigo próprio/a.

DESPERTA  
ESSA  
CORAGEM

DESPERTA  
ESSA  
CORAGEM

DESPERTA  
ESSA  
CORAGEM

DESPERTA  
ESSA  
CORAGEM

**Não é preciso  
estar “no fundo  
do poço” para  
pedires ajuda.**

DESPERTA-TE  
PARA ESTA  
REALIDADE

**As palavras  
que dizes a ti  
mesmo têm  
impacto real.**

DESPERTA-TE  
PARA ESTA  
REALIDADE

**Sentir  
tristeza não  
significa ser  
fraco.**

DESPERTA-TE  
PARA ESTA  
REALIDADE

*liga liga liga liga liga liga liga*

# Precisas de ajuda?

Não hesites, liga, fala e desabafa!

**LINHA SOS CRIANÇA E JOVEM**

**Contacto: 116 111**

E não, não tens de ter “um grande problema” para pedir ajuda. Basta sentires que algo dentro de ti precisa de ser ouvido/a.

## FICHA TÉCNICA

### TÍTULO

Vamos falar sobre Saúde Mental

### COORDENAÇÃO EDITORIAL

IAC - Marketing, Comunicação & Projetos

### EQUIPA TÉCNICA

Cristina Rebelo

Letícia Silva

Sónia Gaspar

### REVISÃO DE TEXTO

IAC - Conhecimento & Formação

IAC - SOS Criança

### DESIGN

Letícia Silva

ISBN - 978-989-9293-04-5

Edição - Dezembro 2025

# deprimida



# IAC

Instituto de Apoio à Criança