

Faça da sua saúde mental uma prioridade

Definir metas e avaliar o progresso são hábitos regulares de pessoas bem-sucedidas. O processo de definição de objetivos que irá aprender neste desafio pode ser usado para definir objetivos para qualquer aspeto da sua vida. Participe deste desafio para aumentar a sua sensibilização sobre a saúde mental.

Use as informações que aprender ao longo da campanha de saúde mental para desenvolver pelo menos um objetivo específico que irá implementar relacionado com a saúde mental e o bem-estar. Escreva o seu objetivo no espaço fornecido para o efeito. Acredite em si, acredite no seu objetivo. Vai conseguir!

Registo do desafio: Estabeleça metas para si e para a sua saúde mental

Convite para a campanha	Eu vou...
Assuma o compromisso de aprender o máximo possível sobre a saúde mental e faça a sua parte para reduzir o estigma.	
Assuma o controlo do seu estilo de vida e faça da sua saúde mental uma prioridade.	
Pode visitar um profissional de saúde ou profissional de saúde mental o mais rápido possível se notar que tem sintomas de problemas de saúde mental ou observar os mesmos noutras pessoas.	
Preste atenção às necessidades da saúde mental das crianças, dos adolescentes e dos idosos na sua família ou na sua comunidade.	
Aos primeiros sinais de stresse, deve tomar medidas para evitar sentimentos negativos. Se começar a sentir ansiedade ou depressão, procure imediatamente a ajuda de um profissional de saúde mental.	
Faça uma lista das perguntas ou preocupações que gostaria de discutir com qualquer profissional de saúde ou profissional de saúde mental que possa vir a visitar.	
Promova uma cultura de trabalho positiva e solidária para que os colegas de trabalho problemáticos se sintam seguros para pedir e receber ajuda.	
Seja positivo e mantenha a esperança. Cuide-se para poder apoiar e cuidar dos outros.	

O seu nome: _____

Data: _____

A sua assinatura: _____

Obrigado por ter participado neste desafio!



As informações e materiais incluídos aqui, bem como na Biblioteca de Informações de Saúde e Bem-Estar da MetLife, incluindo todos os kits de ferramentas, módulos, modelos de comunicação, texto, tabelas, gráficos e outros materiais (coletivamente, o “Conteúdo”) destinam-se a fornecer orientação geral sobre questões de saúde e bem-estar e não constituem aconselhamento médico. Embora o Conteúdo seja baseado em recursos que a MetLife acredita estarem bem documentados, a MetLife não pode garantir a exatidão do Conteúdo, e o utilizador confia no Conteúdo por sua própria conta e risco. A situação e as circunstâncias de saúde de cada pessoa são únicas e, portanto, o Conteúdo pode não se aplicar a si. O Conteúdo não substitui o aconselhamento médico profissional. Deve consultar sempre o seu profissional de saúde credenciado para o diagnóstico e tratamento de qualquer situação clínica e antes de iniciar ou alterar o seu regime de saúde, inclusive procurando aconselhamento sobre quais os medicamentos, dieta, rotinas de exercícios, atividades físicas ou procedimentos são apropriados para a sua condição física específica e circunstâncias.