Um guia com

· Informação · Dicas · Desafios
· Jogos · Recursos
sobre saúde mental



Para desligar... e voltar a ligar

ULS LISBOA OCIDENTAL

cascais.pt

Capital Europeia da Democracia

CASCAIS Para toda a vida

UM CONVITE PARA DESLIGAR...
E VOLTAR A LIGAR.

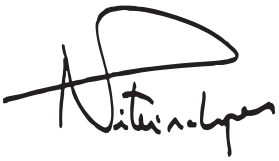
A saúde mental é um dos pilares da nossa qualidade de vida. Influencia a forma como pensamos, como nos sentimos, como nos relacionamos e como enfrentamos os desafios do dia a dia. Cuidar dela é cuidar de nós, das nossas famílias e da nossa comunidade.

Em Cascais, apostamos na prevenção e promovemos uma cultura de bem-estar e de proximidade, criando condições para que cada pessoa possa viver com mais equilíbrio e qualidade de vida.

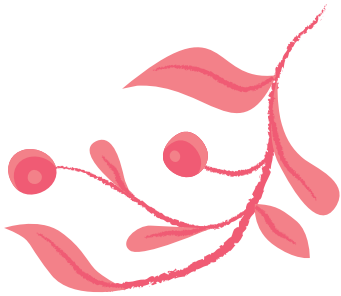
O Dia Mundial da Saúde Mental recorda-nos que este é um compromisso de todos. Num ritmo cada vez mais exigente, importa valorizar os pequenos gestos que fazem a diferença: uma pausa, uma caminhada, uma conversa, uma boa noite de sono ou simplesmente tempo para fazer aquilo de que gostamos.

Este guia é um convite à reflexão, mas também à ação. Porque cuidar da saúde mental é uma escolha diária que nos ajuda a viver melhor.

Faça uma pausa. Desligue. Volte a ligar-se ao que importa.



Nuno Piteira Lopes
Presidente da Câmara Municipal de Cascais



SABIA QUE...

A utilização negligente dos ecrãs pode afetar a nossa saúde mental?

Nos dias de hoje, os ecrãs ocupam um espaço privilegiado no nosso quotidiano. Utilizamo-los para comunicar, pesquisar informação, fazer transações, estudar, trabalhar e, claro, para nos divertirmos. No entanto, quando utilizados de forma excessiva ou pouco consciente, podem ter impactos significativos na nossa saúde mental.

Algumas aplicações sujeitam o cérebro a um verdadeiro "comboio" de estímulos de curta duração - notificações, vídeos, jogos e constantes novidades - que captam facilmente a nossa atenção e tornam mais difícil desligar e parar.

É necessário refletir sobre a forma como os utilizamos e sobre aquilo que podemos estar a deixar de fazer por estarmos demasiado mergulhados no mundo digital.

Por isso, a palavra-chave é equilíbrio: utilizar a tecnologia a nosso favor, sem permitir que controle o nosso tempo, a nossa atenção e o nosso bem-estar.

Pode haver aquela sensação do "querer continuar"?

Frequentemente apelidada de "hormona da felicidade", a dopamina é um neurotransmissor responsável pela sensação de prazer, recompensa ou excitação. Há diversas situações que despoletam a libertação de dopamina, como o consumo de determinados alimentos, bebidas ou atividades. Neste sentido, e perante algo que consiga captar a nossa atenção e nos confira bem-estar, o cérebro aprende a querer repetir essa experiência.

Há comportamentos que podem tornar-se uma adição?

Dedicar-se a uma atividade não significa automaticamente ter uma adição. O sinal de alerta surge quando se perde o controlo da frequência e intensidade com que se pratica a mesma, prejudicando a nossa qualidade de vida. Os efeitos podem manifestar-se através de perturbações do sono, menor rendimento profissional/escolar, atritos nas relações inter e intrapessoais, e bem-estar, entre outras situações.

As crianças e adolescentes exigem maior atenção?

As crianças e adolescentes são manifestamente mais vulneráveis à exposição digital. Estas faixas etárias encontram-se sob uma fase de intensa plasticidade cerebral, ou seja, o cérebro molda-se ativamente com base nas experiências do dia a dia.

Para proteger um desenvolvimento neurológico saudável, a idade para utilizar os ecrãs importa, mas contar as horas não chega.

É fulcral monitorizar, acompanhar, certificar se o conteúdo é adequado e, principalmente, assegurar que o sono, o movimento, a aprendizagem e as relações pessoais não são negligenciadas devido à utilização dos ecrãs.

- Bebés e crianças pequenas: precisam sobretudo de interação direta, movimento e exploração do mundo real, devendo a exposição ser praticamente nula em idades muito tenras;
- Idade escolar: combinar regras familiares claras com conteúdos adequados e pausas regulares.
- Adolescência: promover autonomia progressiva, pensamento crítico e capacidade de autorregulação.

Deve procurar navegar em segurança?

Nem tudo o que está para lá do ecrã é seguro, fiável ou verdadeiro.

Para navegar em segurança, seja consciente nas suas escolhas e na informação que disponibiliza.

Não partilhe informações pessoais e/ou credenciais de acesso, mantenha-se alerta perante mensagens com hiperligações, prémios ou pedidos suspeitos, e, antes de clicar ou responder, confirme sempre se as fontes são oficiais.

Se desconfiar ou for vítima de fraude digital ou cyberbullying (forma de bullying que envolve o uso de tecnologias digitais para assediar, ameaçar ou humilhar alguém de forma repetitiva e intencional), denuncie às autoridades competentes.

EXPERIMENTE...

- Colocar o telemóvel numa outra divisão durante 20 minutos, enquanto faz outra atividade.
- Evitar o uso de ecrãs pelo menos uma hora antes de dormir. É durante o sono que consolidamos aquilo que aprendemos, regulamos as emoções e recuperamos energia para um novo dia.
- Em família, experimente fazer uma refeição, jogar um jogo de tabuleiro ou conversar sem ecrãs por perto.
- Enviar menos mensagens e fazer mais telefonemas ou, melhor ainda, marcar um encontro com alguém. As pessoas continuam a ser a melhor ligação que temos e as verdadeiras memórias constroem-se na vida real.
- Estar na natureza. Quando passamos tempo ao ar livre, sentimos menos stress, o humor melhora e concentramo-nos melhor.
- Mexer o corpo. A atividade física regular diminui sintomas de ansiedade e depressão e aumenta o bem-estar. O movimento é um superpoder!

ATREVA-SE A...

Realizar alguns dos desafios abaixo sugeridos.
Sempre que concretizar um deles, assinale-o como concluído.

- [ ] Entre numa biblioteca e escolha um livro apenas pela capa
- [ ] Veja um pôr do sol
- [ ] Visite um museu
- [ ] Aprenda uma receita nova
- [ ] Dê um abraço demorado a alguém de quem gosta
- [ ] Feche os olhos ao ar livre durante dois minutos e tente identificar cinco sons da natureza
- [ ] Dance ao som da sua música favorita
- [ ] Conclua um puzzle
- [ ] Pinte um quadro
- [ ] Escreva uma carta ao seu "eu" do futuro



DESPERTE O CÉREBRO COM...
Caça à palavra

O	Q	D	E	S	E	N	H	A	R	G	G
H	C	A	M	Z	X	Z	E	A	F	C	K
E	A	T	P	B	U	R	N	C	M	O	C
X	M	L	A	C	T	I	D	B	C	N	A
P	I	B	I	Y	D	X	U	O	O	V	N
L	N	W	R	R	F	Z	E	M	Z	E	T
O	H	U	A	I	F	O	F	G	I	R	A
R	A	J	D	K	N	X	S	F	N	S	R
A	R	R	U	X	U	C	G	O	H	A	I
R	W	M	O	A	J	E	A	D	A	R	N
R	U	O	L	E	R	C	F	R	R	L	Z
D	O	R	M	I	R	L	H	T	Z	F	J

Encontre:

BRINCAR · DORMIR · LER · CAMINHAR · DESENHAR · CANTAR
JARDINAR · COZINHAR · EXPLORAR · CONVERSAR

Adivinhas

1. Corre sem pernas, canta sem boca e nunca se cansa. O que é?
2. O que é que sobe e nunca desce?
3. O que é que tem dentes, mas não come?
4. Tenho quatro pernas, mas não ando. O que sou?
5. Tem cidades, mas não tem casas, rios, mas não tem água, florestas, mas não tem árvores. O que é?
6. Tem muitas páginas, mas não é um jornal, conta histórias, mas não fala. O que é?
7. Sobe quando a chuva desce e desce quando a chuva sobe. fala. O que é?
8. Quanto mais vento há, mais feliz fico. Quem sou?
9. Qual é a coisa que toda a gente pode abrir, mas ninguém consegue fechar?
10. Sou leve como uma pena, mas nem a pessoa mais forte consegue segurar-me durante muito tempo. O que sou?
11. Quanto mais pessoas usam, menos sobra, mas ninguém consegue guardá-lo numa caixa. O que é?

SOLUÇÕES

Caça à palavra

O	Q	D	E	S	E	N	H	A	R	G	G
H	C	A	M	Z	X	Z	E	A	F	C	K
E	A	T	P	B	U	R	N	C	M	O	C
X	M	L	A	C	T	I	D	B	C	N	A
P	I	B	I	Y	D	X	U	O	O	V	N
L	N	W	R	R	F	Z	E	M	Z	E	T
O	H	U	A	I	F	O	F	G	I	R	A
R	A	J	D	K	N	X	S	F	N	S	R
A	R	R	U	X	U	C	G	O	H	A	I
R	W	M	O	A	J	E	A	D	A	R	N
R	U	O	L	E	R	C	F	R	R	L	Z
D	O	R	M	I	R	L	H	T	Z	F	J

Adivinhas

1. O rio
2. A idade
3. O pente.
4. Uma mesa
5. O mapa
6. O livro
7. O guarda-chuva
8. Um papagaio de papel
9. Um ovo
10. A respiração
11. O tempo

Principais Linhas de Apoio

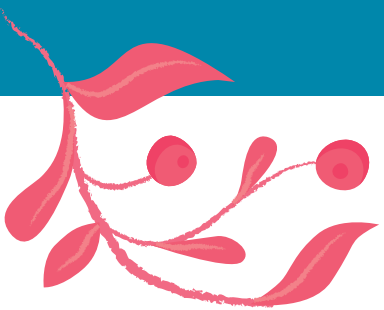
1411 · Linha Nacional de Prevenção do Suicídio e Apoio Psicológico
Disponível 24 horas por dia, todos os dias. Serviço gratuito e confidencial, assegurado por profissionais de saúde.

808 24 24 24 - SNS 24 · Aconselhamento Psicológico (opção 4)
Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Serviço gratuito e confidencial, com psicólogos clínicos.

213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660 · SOS Voz Amiga
Apoio emocional e prevenção do suicídio. Disponível diariamente, das 15h30 às 00h30.

116 006 · APAV
Apoio à vítima. Disponível nos dias úteis, das 8h00 às 23h00 · 800 202 148 Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica · Serviço de informação e apoio a vítimas de violência doméstica.

116 111 · SOS Criança e Jovem
Serviço do Instituto de Apoio à Criança.



Recursos Úteis · Cascais

Segurança e apoio

PSP - Polícia de Segurança Pública
219 022 120 · sag.cascais.lisboa@psp.pt
Avenida Eng. Adelino Amaro da Costa, n.º 580, Cascais

GNR - Subdestacamento Territorial de Alcabideche
217 653 310 · ct.lsb.dsnt.sdacb@gnr.pt
Estrada das Tojas, 2645-091, Alcabideche

APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (Cascais)
214 664 271 · apav.cascais@apav.pt
Estação de Inovação Social da Parede, R. Cap. Leitão 197 2.º D, 2775-226, Parede

Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) de Cascais
214 815 282 · cpcj@cm-cascais.pt
Av. 25 de Abril 1011c, 2750-515 Cascais · Centros de atendimento e encaminhamento

Centros de atendimento e encaminhamento

Loja Cascais - Cascais
800 203 186 · atendimento.municipal@cm-cascais.pt
Rua Manuel Joaquim de Avelar, n.º 118, Piso -1, 2750-421 Cascais

Loja Cascais - Tires
800 203 186 · atendimento.municipal@cm-cascais.pt
Praça Fernando Lopes Graça, n.º 156 A, 2785-625 São Domingos de Rana

Loja Cascais - Parede
800 203 186 · atendimento.municipal@cm-cascais.pt
Estação de Inovação Social – Rua das Clementinas, 2775-275 Parede

Loja Cascais - CascaiShopping
800 203 186 · atendimento.municipal@cm-cascais.pt
Centro Comercial CascaiShopping, Piso 0 · Estrada Nacional n.º 9, 2645-543 Alcabideche

Centro de Atendimento Integrado Alcabideche
Rua dos Bombeiros Voluntários, n.º 159/159A, Alcabideche

Centro de Atendimento Integrado Tires
Praceta Nova, n.º 9, Tires

Centro de Atendimento Integrado Parede
Rua das Clementinas, n.º 72, Carcavelos-Parede

Centro de Atendimento Integrado Cascais
Rua Catarina Eufémia, n.º 31 – Casas 9 e 11, Cascais

Cultura e Lazer

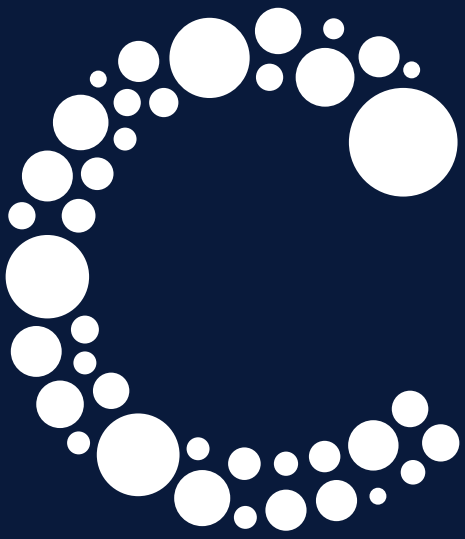
Agenda Cascais
360.cascais.pt

Posto de Turismo de Cascais - Cascais Visitor Center
Praça 5 de Outubro, Cascais

DESLIGUE-SE. EXPERIMENTE. VIVA.



*. Conteúdos elaborados pelo Serviço de Psiquiatria e de Saúde Mental da Infância e Adolescência da Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental



cascais.pt