DICA Março 2021

SAÚDE ESCOLAR-DSP da ARS Centro

SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

Destinatário: Comunidade Educativa

Morada: Rua do Empenho Escolar

Caro(a) Aluno(a),



Ao longo da vida existem acontecimentos com os quais é muito difícil lidar…



Muitas vezes alguns comportamentos de risco como o uso de drogas parecem ser uma solução para enfrentar estas situações de crise. No entanto, estes comportamentos envolvem riscos e, na maior parte das vezes, só agravam ou criam mais problemas.

QUANDO TE SENTES DESANIMADO NÃO TE ESQUEÇAS QUE O MAIS IMPORTANTE É:

Saber que existem pessoas que gostam de ti e estão disponíveis para te ajudar;

Que cuides de ti próprio;

E te sintas o melhor possível contigo mesmo.

De facto, existem outras formas de te sentires melhor:

- ✓ **Cria as tuas próprias rotinas diárias:** estabelece horários para as refeições, estudo e outras atividades diárias.
- ✓ **É importante que participes na organização da casa.**
- ✓ **Participa em ações e grupos solidários.**
- ✓ **Se te aperceberes que um(a) amigo(a) sofre de ciberbullyng / *bullying*,** entra em contato com ele(a) e tenta oferecer apoio**.**
- ✓ **Mantém-te ativo,** realizando exercício físico regular e outras atividades que te deem prazer como cozinhar, jogar em família, ler, ouvir música…



É importante que mantenhas o contato com os amigos e colegas de escola, mesmo que de forma virtual. Cultiva um bom diálogo.

saude.escolar@arscentro.min-saude.pt

Equipas de:
SE da ARSC
ELSE Mangualde