



# para todos dores e mediadores ciganos locais

- Módulo 5 - Estilo de Vida Saudável
- Capítulo 4: Bem-estar emocional e físico

## RESUMO:

Explorar a interligação entre Bem-estar Físico e Emocional.  
Bem-estar físico e emocional como uma habilidade aprendível.



Co-funded by  
the European Union

# OVERVIEW of Module V: Healthy



- **Capítulo 1: Panorâmica geral de um estilo de vida saudável**

Conceito e definições de estilo de vida saudável. Do que se trata? Explorar os seis pilares fundamentais de um estilo de vida saudável.

- **Capítulo 2: Regime alimentar saudável**

O que define uma alimentação saudável? Conceitos gerais e abordagens individuais. Abordagens culturais para cuidar da saúde através de uma dieta e nutrição adequadas.

- **Capítulo 3: Estilo de vida ativo como essência de uma vida saudável**

Cuidar da saúde física e mental através do exercício. Abordagem personalizada ao estilo de vida ativo. Equilibrar as atividades físicas com as necessidades emocionais e o ambiente do dia a dia.

- **Capítulo 4: Bem-estar emocional e físico**

**Explorar a interligação entre Bem-estar Físico e Emocional. Bem-estar físico e emocional como habilidade aprendível.**



Co-funded by  
the European Union

# EM ACOMPANHAMENTOS



## H2O GIGANTOS

HELP TO OPPORTUNITIES

### MÓDULO V

#### Capítulo 4: Bem-estar emocional e físico



Co-funded by  
the European Union

## Bem-estar emocional

- Refere-se ao estado emocional de uma pessoa, incluindo humor, níveis de estresse e saúde mental. Engloba a forma como os indivíduos percebem, compreendem e gerem as suas emoções.

## Bem-estar físico

- Envolve a saúde geral e o funcionamento do corpo. Engloba fatores como nutrição, exercício, sono e saúde física em geral.



# Saúde Física e Mental

## Vídeo educativo





# A Mente- Conexão do corpo



Co-funded by  
the European Union

## Pontos principais:

- O stress emocional tem impacto na saúde física, com as hormonas do stress a aumentarem o risco de doenças como a hipertensão. Problemas de saúde física, como doenças crônicas, podem levar a desafios emocionais, como ansiedade e depressão. A mente e o corpo têm uma relação bidirecional, enfatizando a importância de abordar as necessidades emocionais e físicas para o bem-estar geral.

# Interação de Emoções



- **Stress:**

- O estresse crônico leva a doenças cardíacas e imunidade enfraquecida. Exemplo: Um estudo de 2018 relacionou altos níveis de estresse a problemas cardiovasculares.

- **Felicidade:**

- As emoções positivas melhoram a produtividade e estimulam o sistema imunitário. Exemplo: o conceito de "vantagem da felicidade" de Shawn Achor.

- **Raiva:**

- A raiva mal administrada aumenta os hormônios do estresse e a frequência cardíaca. Exemplo: Um estudo de 2021 associou raiva intensa ao risco de ataque cardíaco.

# Impacto da Atividade Física

- **Redução do Stress:**

- O exercício desencadeia a libertação de endorfinas, reduzindo o stress e a ansiedade. Também promove um sono melhor, ajudando a controlar o stress.

- **Melhoria do humor:**

- A atividade física estimula neurotransmissores reguladores do humor como serotonina e dopamina, levando a um estado emocional mais positivo. Alcançar os objetivos de fitness melhora a autoestima e o bem-estar geral.





# Nutrição e Saúde Emocional



- **Ingestão de nutrientes:**

Dietas equilibradas fornecem nutrientes essenciais, impactando a regulação do humor através de neurotransmissores.

- **Ligação Intestino-Cérebro:**

Um intestino saudável a partir de uma boa nutrição influencia positivamente o bem-estar emocional através do eixo intestino-cérebro.

- **Inflamação e Stress Oxidativo:**

Dietas pouco saudáveis podem levar a inflamação e estresse oxidativo, que estão ligados a transtornos de humor.



# Dieta equilibrada e redução do risco de depressão

## Ácidos gordos ómega-3:

- Encontrados em alimentos como peixes gordos, eles têm efeitos antidepressivos.



## Hidratos de Carbono Complexos:

- Eles apoiam a produção de serotonina, regulando o humor.

## Proteínas e Micronutrientes:

- Eles fornecem compostos essenciais para o equilíbrio de neurotransmissores.

# Sono e Equilíbrio Emocional (I)



- **Regulação Emocional:** O sono adequado é essencial para regular as emoções. Ajuda-nos a gerir o stress, a ansiedade e outras emoções negativas de forma mais eficaz.
- **Resiliência ao Stress:** Um sono de qualidade aumenta a nossa capacidade de lidar com os fatores de stress diários, tornando-nos mais resilientes a situações desafiantes.
- **Perspetivas positivas:** Indivíduos bem descansados geralmente têm uma visão mais otimista e positiva da vida, o que contribui para o equilíbrio emocional geral.

- **Mudanças de humor:**

A privação de sono pode levar a alterações de humor, irritabilidade e maior reatividade emocional. Questões menores podem parecer insuperáveis.

- **Ansiedade e Depressão:**

A privação prolongada de sono está ligada a um risco aumentado de desenvolver ansiedade e depressão.

- **Tomada de decisão prejudicada:**

A falta de sono prejudica as funções cognitivas, dificultando a tomada de decisões acertadas, o que pode afetar negativamente o equilíbrio emocional.

- **Saúde Física:**

A privação de sono também pode afetar a saúde física, levando a um aumento do risco de vários problemas de saúde, o que pode exacerbar ainda mais as questões emocionais.

# Mecanismos de enfrentamento

Formas de gerir o stress emocional e situações difíceis:

- **Atenção plena:** Manter-se presente e sem julgamentos para reduzir a ansiedade.
- **Meditação:** Uma prática de relaxamento e equilíbrio emocional.
- **À procura de apoio social:** Conectar-se com os outros para conforto e perspetiva.



# Coping Skills



TAKE DEEP  
BELLY BREATHS



SQUEEZE THEN  
RELAX MUSCLES



THINK HAPPY  
THOUGHTS



TAKE A BREAK  
OR REST



CLOSE EYES AND  
SLOWLY COUNT TO TEN

# O papel das conexões sociais

- **Bem-estar emocional:**

- As conexões sociais oferecem apoio emocional essencial, reduzindo o estresse e melhorando a saúde mental.

Promovem a felicidade, ajudando-nos a lidar com os desafios da vida de forma eficaz.

- **Bem-estar físico:**

- Laços sociais fortes promovem a saúde física, reduzindo problemas relacionados ao estresse e incentivando comportamentos saudáveis.





# Componentes-chave da Inteligência Emocional



Co-funded by  
the European Union

- **Autoconhecimento:**

Reconhecer e compreender as suas próprias emoções, bem como o seu impacto nos seus pensamentos e comportamento.

- **Autorregulação:**

Gerir e controlar as suas respostas emocionais, particularmente em situações desafiantes ou stressantes. Isto inclui a capacidade de manter a calma sob pressão e evitar reações impulsivas.

- **Empatia:**

Ser capaz de compreender e ressoar com as emoções dos outros, perceber as suas perspetivas e responder com sensibilidade.

- **Competências sociais:**

Desenvolver habilidades interpessoais eficazes, incluindo comunicação, resolução de conflitos e trabalho em equipe.





# Cultivando a Resiliência Emocional

Resilience is the ability to quickly recover from difficulty.



- **Enfrentamento aprimorado:** Ajuda a lidar com o stress e as adversidades de forma eficaz.
- **Melhoria da saúde mental:** Ligado a menores taxas de ansiedade e depressão.
- **Relações mais fortes:** Melhora a gestão de conflitos e a comunicação.
- **Sucesso Profissional:** Conduz a uma melhor resolução de problemas e adaptabilidade.



Co-funded by  
the European Union



# Estratégias para o Desenvolvimento da Resiliência Emocional



Co-funded by  
the European Union

- **Autoconhecimento:** Compreender os gatilhos e respostas emocionais pessoais.
- **Regulação Emocional:** Aprender a gerir as emoções através da atenção plena e da respiração profunda.
- **Pensamento Positivo:** pensamentos negativos e foco em soluções.
- **Apoio Social:** Construir uma rede de apoio forte.
- **Adaptabilidade:** Abraçar a mudança e encarar os desafios como oportunidades.
- **Objetivos realistas:** Dividir os objetivos de longo prazo em etapas alcançáveis.
- **Saúde Física:** Fazer exercícios, manter uma dieta equilibrada e priorizar o sono.
- **Ajuda Profissional:** Procurar orientação de um terapeuta ou conselheiro quando necessário.

# Dicas para cultivar o otimismo



- **Pratique a Gratidão:** Mantenha um diário de gratidão.
- **Auto-conversa positiva:** Substitua negatividade por autocompaixão.
- **Cerque-se de Positividade:** Escolha uma empresa otimista.
- **Estabeleça metas realistas:** Objetivos realizáveis, mas desafiantes.
- **Mindfulness e Meditação:** Mantenha-se presente e gerencie pensamentos negativos.



# O Poder do Pensamento Positivo

## Impacto de uma Mentalidade Positiva:

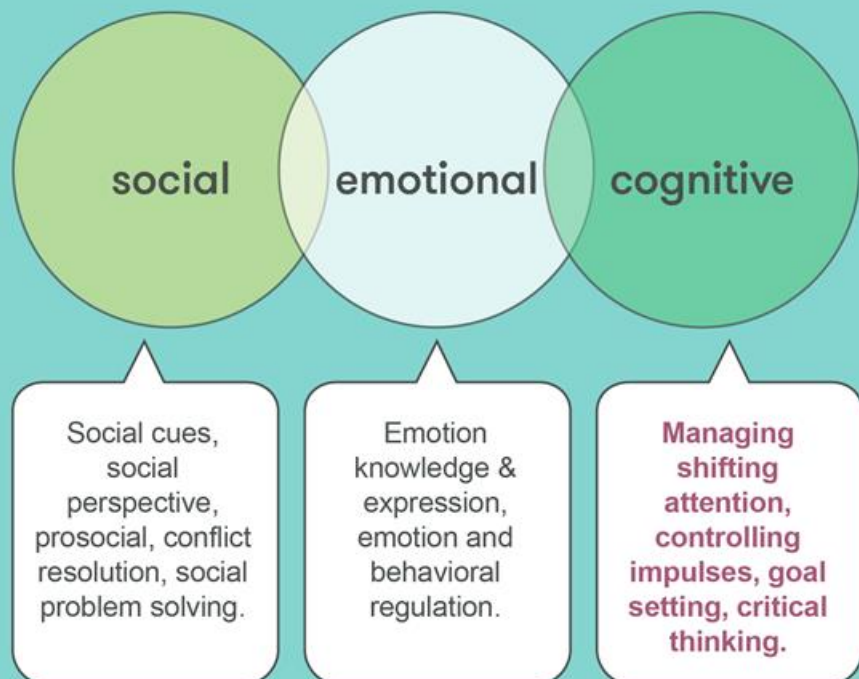


- **Bem-estar emocional:** Reduz o stress, a ansiedade e a depressão.
- **Saúde Física:** Reduz o risco de doenças crónicas e promove um estilo de vida mais saudável.
- **Relacionamentos aprimorados:** Fortalece as conexões sociais.



# Aprendizagem de Competências Emocionais

## social emotional skills



## Exemplos de Competências Emocionais:

- **Regulação Emocional:** Aprender a gerir e controlar as próprias emoções em diferentes situações. Isso envolve reconhecer e responder adequadamente a vários estados emocionais, como raiva, tristeza ou ansiedade.
- **Empatia:** A capacidade de compreender e partilhar os sentimentos dos outros. A empatia é uma habilidade vital para construir conexões significativas, promover a cooperação e resolver conflitos.

# Definição de Objetivos de Bem-Estar SMART

Discutir a abordagem de definição de objetivos

**SMART é crucial:**

**SMART é um acrónimo que significa**

- Específicos,  
Mensurável,  
Alcançável,

Pertinentes,

Limite de tempo.

e

É um método estruturado para definir metas eficazes, especialmente no contexto da melhoria do bem-estar.



**S**

## Specific

Make your goal specific and narrow for more effective planning

**M**

## Measurable

Make sure your goal and progress are measurable

**A**

## Achievable

Make sure you can reasonably accomplish your goal within a certain time frame

**R**

## Relevant

Your goal should align with your values and long-term objectives

**T**

## Time-based

Set a realistic but ambitious end date to clarify task prioritization and increase motivation





# Definição de Metas de Bem-Estar – Metas SMART



Co-funded by  
the European Union

**(S)Específicos:** Os objetivos devem ser bem definidos e claros. Em vez de um objetivo vago como "quero ser mais saudável", torne-o específico, como "quero me exercitar por 30 minutos todos os dias."

**Mensurável:** Suas metas devem incluir critérios claros para acompanhar o progresso. Por exemplo, você pode medir o número de dias que você se exercitou por 30 minutos.

**Alcançável:** Estabeleça metas realistas e atingíveis. Tentar correr uma maratona sem qualquer treino prévio pode não ser alcançável para todos, mas começar com uma corrida de 5k pode ser um objetivo mais alcançável.

**Relevantes:** Garanta que os seus objetivos estão alinhados com o seu bem-estar geral. Eles devem fazer sentido no contexto do que você quer alcançar emocional e fisicamente.

**Limite de tempo:** Estabeleça um prazo para os seus objetivos. Isso adiciona um senso de urgência e ajuda na motivação. Por exemplo: "Vou exercitar-me durante 30 minutos todos os dias durante os próximos três meses."





# Manter um estilo de vida saudável para o bem-estar emocional e físico



- **Bem-estar físico:**

- O exercício regular ajuda a melhorar a saúde cardiovascular, manter um peso saudável e melhorar a aptidão física geral.

Uma alimentação equilibrada fornece nutrientes essenciais, reduzindo o risco de doenças crônicas e promovendo a vitalidade.

Sono e descanso suficientes são cruciais para a recuperação física e os níveis de energia.

- **Bem-estar emocional:**

- A atividade física estimula a liberação de endorfinas, que são impulsionadores naturais do humor, reduzindo o estresse e a ansiedade.

Uma alimentação saudável e rica em nutrientes pode impactar positivamente a função cerebral, promovendo clareza mental e resiliência emocional.

Um estilo de vida equilibrado inclui tempo para relaxamento e conexões sociais, reduzindo sentimentos de isolamento e depressão.



"A saúde mental é tão importante como a saúde física" - Chefe da OMS

Vídeo

educativo



- <https://www.youtube.com/watch?v=ogvbNLLL4WQ>



Módulo 5 - Estilo de Vida Saudável

# Capítulo 4: Bem-estar emocional e físico

## CONCLUSÕES

A interligação entre a saúde emocional e física é fundamental para a saúde geral. Melhorar a saúde emocional pode impactar positivamente o bem-estar físico e vice-versa. Adquirir e praticar habilidades para ambos os aspetos é essencial para uma vida gratificante. Reconhecendo essa conexão, as pessoas podem ser encorajadas a buscar crescimento pessoal aplicando essas habilidades em sua vida diária.



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

# LITERACIA EM SAÚDE E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS PROGRAMA PARA CIGANOS EM ACAMPAMENTOS CIGANOS



HELP TO OPPORTUNITIES - H2O  
2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626

