

# NÃO FAZ MAL SENTIRES-TE MAL

UM GUIA PARA CUIDARES DE TI  
QUANDO TE SENTES EM BAIXO

Texto  
Dra. TINA ERA  
(Psicóloga)

Ilustrações  
JESSICA SMITH



*Com amor e gratidão para a Annie  
e a Connie... Isto é para as duas.  
T.R.*

*Para todos os que precisam de  
ouvir que não faz mal sentirmo-nos  
mal e para todos os que estiveram  
lá nos meus momentos difíceis.  
J.S.*



#### **Edição original**

Título: *It's OK Not to Be OK*

Texto: Dra. Tina Rae

Ilustrações: Jessica Smith

Publicado pela QED Publishing, uma chancela do Quarto Group, Londres.  
© 2021 Quarto Publishing, Londres. Todos os direitos reservados.

#### **Edição em português**

Título: *Não Faz Mal Sentires-te Mal*

Tradução: Renato Carreira

Composição: Zeza Ventura

ISBN: 978-989-564-206-9

Depósito legal: 474 206/20

1ª edição: agosto de 2021

Impresso na China

© 2021 Booksmile, uma chancela da 20|20 Editora.

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra  
sem prévia autorização da editora.



Rua Alfredo da Silva, 14 • 2610-016 Amadora • Portugal  
Tel. +351 218936000 • GPS 38.742, -9.2304  
contacto@booksmile.pt • www.booksmile.pt •  booksmile.pt

**Garantia incondicional de satisfação e qualidade:** se não ficar satisfeito  
com a qualidade deste livro, poderá devolvê-lo diretamente à Booksmile,  
juntando a fatura, e será reembolsado sem mais perguntas.  
Esta garantia é adicional aos seus direitos de consumidor e em nada os limita.

# ÍNDICE

4	OLÁ! COMO TE SENTES?	44	PERTURBAÇÃO OBSESSIVA-COMPULSIVA
6	O QUE PROVOCA PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL?	46	AMABILIDADE
8	CUIDAR DE TI	47	GRATIDÃO
10	EMOÇÕES E O CÉREBRO	48	<i>BULLYING</i>
12	CORPO SÃO, MENTE SÃ	49	DISCRIMINAÇÃO
14	STRESS	50	SÊ TU MESMO
16	ANSIEDADE E PREOCUPAÇÃO	52	REDES DE APOIO
18	DESAFIAR PENSAMENTOS NEGATIVOS	53	O PODER DA NATUREZA
20	DESENVOLVER RESILIÊNCIA	54	AJUDAR OS OUTROS
22	<i>MINDFULNESS</i>	56	ESTAR BEM E CONTINUAR BEM
24	DESCONTRAÇÃO	58	CONCLUSÃO
26	ATITUDE MENTAL POSITIVA	59	NOTA DA AUTORA
28	REDES SOCIAIS	60	NOTAS PARA PAIS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E PROFESSORES
30	SEGURANÇA ONLINE	62	RECURSOS ADICIONAIS
32	IMAGEM CORPORAL	64	ÍNDICE REMISSIVO
34	RESOLVER PROBLEMAS		
36	DISTÚRBIOS ALIMENTARES		
38	DEPRESSÃO		
40	PHDA		
42	PERFECCIONISMO		





# COMO TE SENTES?

**É** provável que respondas «bem», «ótimo!» ou «mais ou menos» quando alguém te pergunta como te sentes. Às vezes, vais sentir-te bem e isso é excelente... Mas que fazes nas ocasiões em que não te sentes bem? Contas a alguém ou escondes?

Se te sentes bem, «estou bem» é uma resposta sincera. Mas, se não te sentes bem e estiveres com dificuldades, não partilhares ou mostrares como te sentes pode não ajudar. Todos precisamos de recordar que **NÃO FAZ MAL SENTIRES-TE MAL**. O que é mau é quando escondemos as nossas preocupações e deixamos de nos preocupar com a nossa saúde mental.

## AFINAL, O QUE É A SAÚDE MENTAL?

Se pensarmos em cuidar dos nossos corpos e em mantermo-nos em forma e bem, é fácil perceber que também precisamos de cuidar do que acontece dentro das nossas cabeças. Ter boa saúde mental quer dizer que costumamos conseguir pensar, sentir e reagir de maneiras que nos permitem relacionarmos com outras pessoas e ter uma vida saudável e geralmente feliz.



É importante recordar que **TODOS** temos saúde mental, tal como todos temos saúde física, e que haverá momentos em que as duas serão difíceis de controlar. Isto é **NORMAL** e faz parte de ser humano. Qualquer que seja a tua experiência, é importante aprender, pensar e falar sobre a saúde mental. Não estás sozinho e não precisas de sentir vergonha por teres problemas ou por sentires dificuldades para controlar a tua saúde mental.

Neste livro, vamos explorar algumas das dificuldades que poderemos enfrentar, incluindo problemas de saúde mental comuns como stress e ansiedade, problemas de imagem corporal e perturbações alimentares.

Pensaremos no motivo destas dificuldades e em formas de poderes cuidar de ti para estes problemas não ficarem descontrolados.

Vamos começar.  
Juntos.

DICA

Talvez queiras usar um **CADERNO** ou um **DIÁRIO** enquanto lês este livro para anotares pensamentos, sentimentos, perguntas e descobertas pelo caminho.

# O QUE PROVOCA PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL?

**P**or sermos todos tão diferentes, não existe apenas uma resposta para esta pergunta. Mas podemos dizer que muitas pessoas que têm problemas podem ter passado por situações, mudanças e acontecimentos que tornaram mais difícil lidar com os altos e baixos da vida.



## CAUSAS POSSÍVEIS

Há muitos motivos diferentes para as pessoas desenvolverem problemas de saúde mental e variam de pessoa para pessoa. Aqui ficam alguns:

SOLIDÃO DURANTE LONGOS PERÍODOS

PERDER ALGUÉM DE QUEM SE GOSTA E SENTIR LUTO



SOFRER *BULLYING* OU SER ESTIGMATIZADO

OUVIR COMENTÁRIOS MALDOSOS QUE AFETAM A AUTOESTIMA



SOFRER ABUSOS FÍSICOS OU EMOCIONAIS



MUDAR DE ESCOLA

SEPARAÇÃO DOS PAIS

DESENVOLVER UM PROBLEMA FÍSICO OU UMA DOENÇA



SITUAÇÕES DE POBREZA

Nestes momentos, é especialmente importante olharmos para nós mesmos e percebermos o que sentimos. Também é importante não nos fecharmos e pedirmos ajuda logo no início em vez de esperarmos até ser demasiado para aguentarmos.

## SINAIS E INDÍCIOS

O teu cérebro e o teu corpo enviam muitas vezes sinais e indícios relacionados com a saúde mental. Aqui ficam alguns sintomas a que deves prestar atenção, pois podem sugerir que estás a passar por um momento difícil:



DIFICULDADES DE  
CONCENTRAÇÃO



SENTIR RAIVA



MUITAS DORES  
DE CABEÇA

NÃO QUERER ESTAR  
COM OS AMIGOS



TER MEDO  
DO FUTURO



NÃO DORMIR BEM



PREOCUPAÇÃO  
CONSTANTE



SENTIR SEMPRE  
TRISTEZA



SENTIR SEMPRE  
SOLIDÃO

PENSAMENTOS  
NEGATIVOS



CANSAÇO  
CONSTANTE



PERDA  
DE FÔLEGO



PALPITAÇÕES CARDÍACAS

### DICA

Manter um diário de bem-estar pode ser uma boa forma de monitorizares a tua saúde mental. Tenta registar **PENSAMENTOS, SENTIMENTOS E REAÇÕES FÍSICAS** no fim de cada dia. Não te esqueças de que se te sentires em baixo a maior parte do tempo, o melhor é falares com um adulto em quem confies.

# CUIDAR DE TI

**C**uidar de ti tem que ver com olhares por ti, reservares tempo para ti e fazeres alguma coisa positiva para reforçar e proteger a tua saúde mental e física.

Há montes de maneiras de cuidares de ti. Não precisas de ser um guru de ioga ou um génio criativo. O importante é encontrares alguma coisa que funcione para ti. Até podes descobrir que algumas das coisas que já fazes todos os dias contam como cuidar de ti, mas aqui ficam algumas atividades para experimentares se precisares de inspiração:

- Escrever um diário
- Cuidar de animais de estimação
- Conviver com amigos
- Fazer meditação e/ou ioga
- Ler um livro
- Tocar um instrumento
- Dançar
- Jogar futebol com amigos
- Ver filmes
- Ouvir música
- Fazer voluntariado
- Cultivar plantas

Além de atividades e passatempos, há algumas coisas que TODOS podemos e que devemos fazer para cuidarmos de nós da melhor forma. Por exemplo:

- Mantermo-nos ativos
- Comer bem e preferir comida saudável
- Dormir bem
- Desligar das redes sociais antes de ir para a cama
- Passar tempo com pessoas que gostam de nós e que nos fazem sentir bem
- Fazer pequenas gentilezas pelos outros
- Reconhecer os rituais e rotinas que nos fazem sentir bem
- Descontrair e dar tempo à nossa mente para desligar todos os dias

## PARA, PENSA E REFLETE

Já tens atividades para cuidar de ti? O que funciona para ti? Há atividades que gostavas de experimentar?

# OLÁ!



## COMO ESTÁS?



### BEM

### MAL



## LÊ ESTE LIVRO!

Há dias em que te sentes muito bem e só queres continuar assim, e há outros em que te sentes em baixo e os pensamentos negativos não te largam. Está tudo bem! Não temos de estar sempre felizes e otimistas. Mas podemos aprender a lidar com isso. Este livro vai ajudar-te a identificar o que sentes e a adquirir ferramentas e a encontrar métodos para melhorar o teu bem-estar físico e psicológico. Direto e sem tabus!

*CUIDAR DE TI É O PRIMEIRO PASSO PARA TE SENTIRES BEM!*

*Lê também:*



 livros que saltam à vista 20/20 editora	ISBN 978-989-564-206-9 10+  9 789895 642069 Conhecimento e Atividades
---	--