



Natal
é harmonia



A época natalícia é tradicionalmente uma época para recordar a importância da afetividade entre família e amigos. Por todo o lado, encontram-se anúncios e mensagens de Natal que traduzem imagens de alegria, união familiar, partilha, sorrisos, mesas recheadas, tradições e muitas prendas no sapatinho. É uma época desejada por muitos e marcada por festas, convívios e reencontros.

Para cada um de nós, o Natal pode assumir diferentes significados. Para uns, a alegria e a oportunidade de celebrar e passar tempo de qualidade com a família e amigos, mas para outros, pode ser uma altura de maior exposição a riscos, de solidão, de mais stress e de preocupações.

Recomendações para um Natal com saúde Mental:

- “Natal é harmonia” e saiba que a atenção consigo e com os outros faz a diferença.
- Fale sobre os seus sentimentos - pode melhorar o seu humor e ajudar a lidar com situações e tempos difíceis.
- Peça ajuda, se não consegue lidar com a situação.
- Ofereça a si mesmo o melhor presente de Natal, priorize a sua saúde. Reserve um tempo para cuidar de si, faça atividades que promovam o seu bem-estar físico e mental. Faça uma caminhada, uma massagem, meditação ou uma aula de yoga.
- Dê um pouco de si. Esteja atento aos outros e ajude quem esteja a passar por momentos difíceis. Pequenos gestos fazem a diferença, ofereça um pouco do seu tempo: faça voluntariado, telefone ou visite alguém que esteja a precisar de apoio, ofereça uma refeição, entre outros.