

## GABINETE APOIO AO ALUNO PARA PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL

Quinta- feira, com periodicidade quinzenal, das  
9:00 ao 12:00

Os alunos poderão recorrer ao GAA para  
Promoção e Prevenção da Saúde Mental por  
iniciativa própria ou encaminhados pelos  
Diretores de turma/professores

As marcações devem ser efetuadas para:  
[nacjrfelgueiras@gmail.com](mailto:nacjrfelgueiras@gmail.com)

Enfª Cármen Lopes  
Unidade de Cuidados na Comunidade de Felgueiras



Promoção e Prevenção  
Saúde Mental na Adolescência

# Promoção da Saúde Mental

- ➔ Reforço de sentimentos e emoções de felicidade
- ➔ Reforço de comportamentos saudáveis
- ➔ Ajuda na alteração de hábitos nocivos
- ➔ Valorização de si mesmo
- ➔ Aumento do bem estar psicológico, a capacitação e a força emocional.

# Prevenção da Saúde Mental

- ➔ Redução de sintomas da doença mental
- ➔ Redução dos transtornos de doença mental

Este projeto tem como objetivo o acompanhamento individual a adolescente com comportamentos de risco:

- ➔ Comportamentos aditivos ( álcool, estupefacientes, tabaco )
- ➔ Comportamentos depressivos (humor depressivo, olhar triste, choro fácil, baixa autoestima, sentimentos de falta de esperança, dificuldade de concentração )
- ➔ Vitimas de violência domestica
- ➔ Comportamentos sexuais não adequados
- ➔ Perturbações Psiquiátricas

e ainda para:

- ➔ Prevenção da violência juvenil
- ➔ Prevenção do abuso de drogas
- ➔ Prevenção do suicídio
- ➔ Promoção de estilos de vida saudáveis
- ➔ Prevenção de desordens alimentares