

5 Caminhos para o Bem-estar

Aproxime-se, Seja ativo(a), Preste atenção, Continue a aprender, Dê

«Cinco Caminhos para o Bem-estar» são ações simples que pode incorporar diariamente na sua vida. Podem ajudá-lo(a) a sentir-se melhor e a lidar com os desafios. Baseiam-se em resultados de investigações.

Aproxime-se...

A pessoas à sua volta. À família, a amigos, colegas e vizinhos. Em casa, no trabalho, na escola ou na sua comunidade local. Pense nestes como pedras basilares da sua vida e invista tempo em desenvolvê-los. Construir estas relações irá apoiá-lo(a) e enriquecê-lo(a) diariamente.

Seja ativo(a)...

Faça caminhadas ou corra. Vá lá para fora. Ande de bicicleta. Jogue um jogo. Trate do jardim. Dance. O exercício faz com que se sintam bem. Acima de tudo, descubra uma atividade física de que goste e que se adapte ao seu nível de mobilidade e condição física.

Preste atenção...

Seja curioso. Aviste o belo. Observe o fora do comum. Repare nas mudanças da estação. Saboreie o momento, quer esteja a caminhar para o trabalho, a almoçar ou a falar com amigos. Esteja consciente do mundo à sua volta e do que sente. Refletir sobre as suas experiências irá ajudá-lo(a) a apreciar o que é importante para si.

Continue a aprender...

Experimente algo novo. Redescubra um interesse antigo. Inscreva-se naquele curso. Assuma uma responsabilidade diferente no trabalho. Conserte uma bicicleta. Aprenda a tocar um instrumento ou a cozinhar a sua comida favorita. Defina um desafio que irá gostar de ultrapassar. Aprender coisas novas irá torná-lo(a) mais confiante, para além de ser divertido.

Dê...

Faça algo simpático por um amigo ou um estranho. Agradeça a alguém. Sorria. Voluntarie o seu tempo. Junte-se a um grupo comunitário. Olhe para o exterior, assim como para o interior. Ver-se a si mesmo(a), e a sua felicidade, associados à comunidade em geral pode ser incrivelmente gratificante e estabelece ligações com as pessoas que o(a) rodeiam.

Para descobrir as oportunidade locais para incorporar os «Cinco Caminhos» na sua vida, aceda a www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways

Para avaliar o seu bem-estar emocional, responda ao inquérito em www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx

Se pretende ajuda para fazer pequenas mudanças no seu dia a dia, pode considerar útil um Educador de Saúde. Para mais informações, aceda a www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers e-mail healthtrainers@brighton-hove.gov.uk ou telefone 01273 296877



Os linguistas voluntários fornecem informações sobre vida saudável e serviços especializados, ajudam a fazer agendamentos e a entender documentos. Conheça funcionários do SIS e outros usuários/utentes de serviços no **BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1 4ZE**. Venha entre as **11 e as 13 horas na primeira e terceira terça-feira do mês todos os meses**. Se precisar de nos contactar, por favor, telefone para **01273 234825**.

Mais informações

Caso se sinta ansioso(a), stressado(a) ou em baixo, ou se estiver preocupado(a) com o seu bem-estar mental, o **Wellbeing Service** pode oferecer apoio. Telefone **0300 002 0060**

www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service

- **Mind** em Brighton & Hove oferece informação e um serviço de aconselhamento sobre os serviços locais de saúde mental, assistência no bem-estar e como aceder a ajuda prática i.e. subsídios, habitação ou emprego. Telefone **01273 666950** ou aceda a www.mindcharity.co.uk/info
- Os **Samaritans** oferecem apoio emocional confidencial 24 horas por dia. Se há algo que o(a) perturba, contacte o **116 123** (este número é gratuito) ou o **01273 772277** (custo de chamada local), envie um e-mail para jo@samaritans.org ou apareça entre as 10h e as 22h em Dubarry House, Newton Road (perto de Hove Park Villas), Hove BN3 6AE.
- Pode contactar o seu **Médico** ou ligar para o número **111 da NHS** para ajudá-lo(a) a ter acesso a apoio telefónico ou presencial de um especialista em saúde mental.
- A **Sussex Mental Healthline** oferece apoio e informação a qualquer pessoa que sofra de problemas de saúde mental e aos seus cuidadores. Está disponível 24 horas por dia aos fins de semana e feriados e das 17h às 9h de segunda a sexta-feira. Telefone **0300 500 0101**
- A assistência a uma crise de saúde mental para qualquer pessoa que esteja em perigo de se magoar ou magoar outros está disponível através do novo **Mental Health Rapid Response Service**. Este serviço substitui o Brighton Urgent Response Service (BURS) e usa o mesmo número de telefone **0300 304 0078**. Esta linha está aberta 24 horas por dia e sete dias por semana.
- **Saneline** é uma linha de saúde mental nacional que oferece assistência e informação a qualquer pessoa afectada por uma doença mental, disponível todos os dias, das 18h às 23h. Telefone **0300 304 7000** (custo de chamada local).
- Se tiver pensamentos suicidas ou estiver preocupado(a) com outra pessoa, veja a **aplicação Stay Alive** em www.prevent-suicide.org.uk