



Maria Palha: Do voluntariado a uma Caixa de Primeiros socorros das emoções



2005 -2017



615 milhões de pessoas registadas com depressão ou sofrimento emocional, OMS

30 milhões de embalagens de anti-depressivos consumidos em
2 anos em Portugal, Jornal Público, 2016

+13% da população portuguesa sofre do síndrome de burnout, OMS



Asma e o Grupo de Mulheres





Menina de 6 Anos em Sirte





Amor em Tempos de Guerra





.Situações adversas e inesperadas.

.Ficaram reféns das suas emoções

.Preocupação com os outros



Uma Caixa de Primeiros Socorros das Emoções

Saúde emocional = Saúde física sem favoritismos

Histórias dos 4 cantos do mundo (perspetiva) dá
linhas orientadores para criação de um
Kit SOS das Emoções





Um Kit SOS das Emoções

1. Monitorizar Emoções sem Delays
2. Reconhecer sinais de alerta: Físicos, Emocionais, cognitivos..
3. Identificar Band-Aids Emocionais: Compaixão, não medicação, rotina, supervisão emocional...
4. Promover fontes de bem estar e Regular fontes de mal estar: Yoga, Bicicleta...

Em Mim, Com Os Outros e na Interação com o Mundo



Os Benefícios de Kit SOS Das Emoções:

Reconhecer o que sinto e o que posso fazer quando me sinto mal. Tal como ter conhecimento de quando me preciso procurar ajuda especializada. Mais Resiliência e bem estar emocional!!

A longo Prazo:

Reduzir o consumo de anti depressivos em Portugal, Melhorar a resiliência da População para sobrer menor impacto com catrastrofes naturais e humanas; Reduzir os 615 milhões de pessoas registadas com mal estar psicológico em Portugal.



2017: Projecto “Kids”

Criar um Kit de Emoções para Pais, feito por filhos dos 4 cantos do mundo.

Serra Leoa, Japão, Portugal e Colômbia. Em 2018 + 3 países.

Um kit que compila dicas de crianças dos 4 cantos do mundo, fornece técnicas e atividades que ajudam os pais a desenvolverem competências emocionais nas suas crianças, contribuindo assim para a formação da futura geração.

Blogue Visão:

Kids: volta ao mundo das emoções

Resultados esperados: 2018 Documentário e o Livro nas Bancas



www.mariapalha.com

**FB: Maria palha psicologia e Bem
Estar/FB**

Mail: Maria.palha@gmail.com