

CuidAR-Me:

AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR

Carina Araújo (047726), Isabel Moreira (022889), Jéssica Rodrigues (040479) e Mariana Pereira (040047) - 1º ano Mestrado Psicologia Clínica e da Saúde

Orientado por Joana Carreiro, PhD, Coordenadora do Domínio de Saúde Mental e Social do Healthy Campus

O QUE É O AUTOCUIDADO?

O autocuidado não é um conceito linear – é um conjunto de práticas que promovem o teu bem-estar físico, emocional e social. Pequenos hábitos diários e intencionais fazem toda a diferença para manter o equilíbrio na tua vida!

(OPP, 2021)

PORQUE É IMPORTANTE?

- Reduz o stress
- Melhora o humor
- Aumenta a energia
- Previne o burnout
- Promove o equilíbrio entre vida pessoal e académica

(OPP, 2022)

5 PILARES DO AUTOCUIDADO

Sono – Dormir entre 7h e 9h por noite

Alimentação e hidratação – Comer e beber com regularidade e qualidade

Atividade física – Mexer o corpo todos os dias

Descanso e lazer – Pausas e tempo para o que te faz bem

Relações saudáveis – Falar com quem te ouve, rir com quem te entende

(OPP, 2021)

PORQUE AUTOCUIDADO NÃO É EGOÍSMO, É NECESSIDADE!

FAZ UM CHECK AO TEU AUTOCUIDADO!

- ☐ Com regularidade, dedico tempo a fazer atividades de lazer que me dão prazer
- ☐ Experiencio momentos de tranquilidade e relaxamento
- ☐ Experiencio momentos em que me “desligo” dos ecrãs
- ☐ Aceito ou peço ajuda sempre que sinto necessidade
- ☐ Mantenho-me em contacto com as pessoas importantes da minha vida
- ☐ Procuro ativamente manter um equilíbrio entre a minha vida pessoal, familiar, social e académica
- ☐ Reservo tempo para a intimidade - comigo mesmo/a ou com o(s)/a(s) meu(s)/minha(s) parceiro(s)/a(s)
- ☐ Mantenho-me fisicamente ativo/a ao longo do dia
- ☐ Escolho alimentos saudáveis
- ☐ Durmo o número de horas suficiente para me sentir bem
- ☐ Partilho frequentemente os meus pensamentos e sentimentos com familiares e amigos
- ☐ Estou atento/a à minha saúde física e psicológica
- ☐ Aceito quando erro ou falho e celebro os objetivos/ sucessos que alcancei
- ☐ Pelo menos uma vez por semana, pratico atividade física de intensidade moderada/intensa

Volta atrás e lê as afirmações a que não respondeste “sim”. Pensa o que poderias fazer e mudar para que da próxima vez essa seja a resposta.

(OPP, 2021)



O QUE SIGNIFICA AUTOCUIDAR-TE?

Autocuidar-te não é fazer tudo “bem”.

Não é seguir uma lista de tarefas saudáveis.

É reparares no que sentes, aceites como estás e dares-te aquilo que precisas, naquele momento.

Muda consoante a tua fase de vida, o teu contexto e até o teu humor.

Às vezes, cuidar de ti pode ser parar. Outras vezes, pode ser continuar.

O importante é que faças escolhas que te ajudem a sentir equilíbrio.

Autocuidar-te é aprender a seres teu aliado. Mesmo quando não estás bem, és digno/a de cuidado porque todos os dias contam — mesmo os difíceis!

(OPP, 2024)

O AUTOCUIDADO É PESSOAL, DINÂMICO E ADAPTÁVEL!



PRECISAS DE APOIO?

Está tudo bem. Ninguém consegue cuidar de si sempre, nem precisa de o fazer sozinho.

Faz parte reconhecer os momentos em que não conseguimos e, procurar ajuda.

PROCURA AJUDA!

Linha de Aconselhamento Psicológico do **SNS24**
808 24 24 24 – todos os dias, 24h

CASP – Centro de Apoio e Serviço Psicológico
960 316 729

**AUTOCUIDAR-TE É UM
PROCESSO, NÃO UMA META!
COMEÇA POR UM GESTO.
UMA PAUSA. UMA
CONVERSA. UMA
INSPIRAÇÃO PROFUNDA. UM
MOMENTO SÓ TEU...
FAZ O QUE TE FAZ BEM,
HOJE!**

**AMA-TE TODOS OS DIAS AO
PONTO DE TE CUIDARES!
JÁ CUIDASTE DE TI HOJE?**