

# CuidAR-Me

## AUTOUIDADO E BEM-ESTAR

**Antes de dizeres  
“estou bem”  
pergunta-te como te sentes realmente.**

Reconhecer. Pausar. Agir.

**O que podes fazer para cuidar de ti em menos de 60 segundos?**

### **Respiração diafragmática**

A respiração lenta e profunda ajuda a ativar o sistema nervoso parassimpático, reduzindo sintomas físicos de ansiedade e tensão.

### **Afasta-te do ecrã**

Pausas curtas ajudam a diminuir a sobrecarga cognitiva e a fadiga mental associadas ao stress e à hiperestimulação digital.

### **Identifica o que estás a sentir**

Reconhecer e nomear emoções ajuda na consciência emocional e favorece estratégias de regulação emocional mais adaptativas.

**PÁRA UM MOMENTO E CUIDA DE TI.**

#### **Equipa de trabalho**

**Coordenadora Responsável:** Joana Carreiro, PhD

Domínio Saúde Mental e Social - **Healthy Campus**

**Discentes do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde:**

Jorge Monteiro, Jossilane Nascimento, Bruna Sousa, Inês

Emiliano, Carlos Castro

**Ano letivo:** 2025-2026

