

# CUIDAR-ME

---

**“Amar a si mesmo não é um ato de vaidade mas um ato de sanidade” - Katrina Mayer**

## Equipa de trabalho

---

**Coordenadora Responsável:** Joana Carreiro, PhD

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

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

Monteiro, Beatriz Teixeira de Sá, Sandrine Gonçalves Ferreira



## AUTOCUIDADO

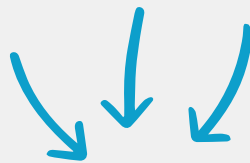
O autocuidado está relacionado com a prática de comportamentos ou atividades que regulam e promovem tanto o bem-estar físico, como emocional dos indivíduos, sendo assim uma forma de promoção da saúde **(Myers et al. 2012)**. Está deste modo associada ao aumento do bem-estar do indivíduo, níveis reduzidos de stress e ansiedade, assim como maiores níveis de afeto positivo **(Butler et al. 2017)** mas também à melhora da qualidade de vida **(Goncher et al. 2013)**, aumenta a confiança, a produtividade e a autoestima **(OPP, 2021)**.



# AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR:

## Bem-Estar

O bem-estar é um estado no qual nos sentimos equilibrados e satisfeitos tanto fisicamente quanto mentalmente. Permitindo sentir uma sensação de propósito nas nossas vidas e relacionar-nos com os outros que nos são significativos. É quando nos sentimos em harmonia connosco mesmos e com o mundo ao nosso redor **(OPP, 2021)**.



## Autocuidado

O autocuidado abrange todas as práticas que escolhemos realizar regularmente para cuidar da saúde e bem-estar, incluindo tanto aspectos físicos quanto psicológicos. Isso envolve cuidar do corpo, da mente e das emoções de forma consciente para promover uma vida saudável e gratificante.

**Desta forma, o Autocuidado irá influenciar o nosso Bem-Estar de forma direta, assim é importante que implementemos atos de autocuidado diariamente na nossa vida.**



## A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO NOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:

- Os estudantes universitários estão muitas vezes sujeitos a elevados níveis de stress que podem ter efeitos negativos a vários níveis, tais como a sua performance, o seu bem-estar e a sua saúde mental **(Myers et al. 2012)**.
- Assim torna-se crucial que estes sejam munidos de competências que lhes permitam gerir estes desafios, uma vez que a falta de estratégias de coping adaptativas por parte dos estudantes pode levar ao desenvolvimento de psicopatologias e mesmo ao decréscimo do seu desempenho académico.
- O autocuidado é uma prática preventiva de patologias como o burnout, que por sua vez é bastante comum em estudantes universitários devido às exigências a que estão sujeitos e ao stress a que são submetidos **(Barnett et al. 2007)**.



## TESTA COMO TE SENTES

Utiliza esta checklist para refletir naquilo que sentes, relativo às últimas 2 semanas. Assinala com uma seta as respostas que forem “sim”.

- Sinto-me muito cansado/a, com falta de energia.
- Sinto-me muito nervoso/a, ansioso/a e/ou irritável.
- Estou constantemente preocupado com alguma coisa.
- Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.
- Sinto-me triste, nada me anima.
- Não tenho motivação ou interesse em fazer as atividades que antes me davam prazer.
- Tenho dificuldade em concentrar-me e/ou tomar decisões.
- Sinto-me sozinho/a e/ou que não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar.
- Discuto com a minha família ou amigos.
- É difícil relaxar.
- Sinto que não sou útil para ninguém.
- Sinto que tudo é um esforço para mim.
- Sinto que não consigo lidar com, esta situação e/ou que não controlo a minha vida (o meu comportamento, pensamento e emoções).
- O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex: não consigo dormir; durmo mais; como mais; como menos).
- Consumo mais álcool do que era habitual.

(OPP, 2021)

## O AUTOCUIDADO PODE SER:

### Autocuidado Emocional:

O autocuidado emocional está relacionado à habilidade de reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções de forma saudável. Envolve identificar e expressar emoções de maneira construtiva, cuidar de si mesmo durante períodos de stress ou dificuldade emocional.

**Exemplos:** Experimentar meditação guiada, escrever um diário.

### Autocuidado Prático:

O autocuidado prático envolve cuidar das necessidades básicas do corpo e da mente de uma maneira prática e funcional. Que ajudam a combater o stress e facilitam o dia a dia de cada pessoa.

**Exemplos:** Manter uma rotina de sono regular e adequada, alimentar-se de forma equilibrada e nutritiva, praticar técnicas de gestão de tempo, inclui fazer exercícios regularmente, seja caminhadas, yoga, ou outros **(Heindow, 2023)**.



## ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

### **Fala sobre como te sentes:**

Fala com alguém que gostas ou confias sobre aquilo que sentes, pede ajuda se estiveres a sentir-te assoberbado.

### **Faz uma lista de todas as atividades que te fazem sentir bem, relaxado e feliz:**

Retira algum tempo do teu dia só para ti com atividades que te trazem prazer, torna isto num hábito diário.

### **Faz escolhas saudáveis:**

Pratica atividade física, melhora os teus hábitos de sono através de uma boa higiene do sono, escolhe uma alimentação saudável.

**Investe nas tuas relações significativas,  
estar com as pessoas que gostas potencia a  
tua saúde e felicidade.**

**(OPP, 2021)**

## COMPORTAMENTOS PROMOTORES DE AUTOCUIDADO:

- Lembra-te sempre de que não estás sozinho. Liga a um amigo.
- Procura um psicólogo.
- Como te sentes? Partilha a resposta com alguém.
- Já diz o ditado popular: “Quem faz o que pode, a mais não é obrigado”.
- Arranja-te e põem-te bonito/a.
- Canta em voz alta uma música de que gostas.
- Faz um desenho e partilha-o com alguém.
- Pensa numa ocasião em que te ris-te até às lágrimas.
- Telefona a alguém de quem gostas, com quem não falas à muito tempo.
- Reorganiza ou decora um espaço de casa.
- Fecha os olhos, respira fundo e sente-te relaxar.
- Experimenta cozinhar uma receita nova.
- Faz uma caminhada.
- Restabelece contacto com alguém de quem gosta.
- Dá uma nova vida a uma mobília ou eletrodoméstico velho.
- Planta uma semente.

(OPP, 2021)



## CRIAR UMA ROTINA DE AUTOCUIDADO:

Começa por implementar no teu dia a dia de forma gradual (pouco a pouco) atividades simples de autocuidado.

Ao longo do tempo vai adicionando mais atividades de forma a enraizares estes hábitos. Define horários para que esses momentos ocorram: de manhã, à tarde e à noite **(Heindow, 2023)**.

### EXEMPLO

#### Manhã

Mandar uma mensagem de “bom dia” a alguém que gostes, pensares em 3 coisas pelas quais és grato.

#### Tarde

Ouvir a tua música preferida, comeres um lanche que gostes, examinares como te sentes e teres um momento de reflexão.

#### Noite

Conversares com alguém de que gostes, escreveres o que te vai na alma, colocares o telemóvel de lado durante algum tempo.

## AUTOCUIDADO É

**Produtivo | Essencial | Individual | Necessário**

**“Tudo que alimenta a tua alma não é mais do que autocuidado”**

## AUTOCUIDADO NÃO É

**Egoísta | Excessivo | Da mesma forma para todos**

**O Autocuidado influencia de forma positiva a nossa vida. Permite um distanciamento do stress, e convida a que dediquemos maior tempo ao relaxamento, recordando que a nossa saúde é importante. São pequenos grandes gestos que fazemos por nós.**

## LIVROS



**“A Arte de te sentires melhor” - Matilda Heindow**



**“Amor -Própria Na Prática” - Zoe Crook**

## Programa da Ordem dos Psicólogos Portugueses “EuSinto.me” :

Programa de promoção de autocuidado (OPP, 2021) “Eu sinto.me”:

<https://youtu.be/XXzwipNKD1U?si=yQUc3h5uaJ-HRjz3>



## PEDE AJUDA

### Linhas de apoio:



**Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24  
(808 24 24 24)**



**CASP- Centro de Apoio e Serviço Psicológico  
(960 316 729) | [casp@ismai.pt](mailto:casp@ismai.pt)**



**S.O.S Voz Amiga  
213 544 545 ou 912 802 669 ou 963 524 660**



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 603–612.

<https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.6.603>

Butler, L. D., Carello, J., & Maguin, E. (2017). Trauma, stress, and self-care in clinical training: Predictors of burnout, decline in health status, secondary traumatic stress symptoms, and compassion satisfaction. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(4), 416–424. <https://doi.org/10.1037/tra0000187>

Goncher, I. D., Sherman, M. F., Barnett, J. E., & Haskins, D. (2013). Programmatic perceptions of self-care emphasis and quality of life among graduate trainees in clinical psychology: The mediational role of self care utilization. *Training and Education in Professional Psychology*, 7(1), 53–60. <https://doi.org/10.1037/a0031501>

Heindow, M. (2023). *A arte de te sentires melhor* (1ª ed.). Zero a Oito.

Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students.

*Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55–66.

<https://doi.org/10.1037/a0026534>

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2021). Autocuidado e bem-estar. Ordem dos Psicólogos Portugueses. <https://eusinto.me/bem-estar-e-saude-psicologica/autocuidado-resiliencia/autocuidado-porque-e-como-devemos-cuidar-de-nos/>

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2021, fevereiro 3). Fact sheet auto cuidado e bem-estar. Ordem dos Psicólogos Portugueses.

<https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/3322>