



CuidAR-ME

Peça ajuda!

CASP - Centro de Apoio e Serviço Psicológico

960 316 729

Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24

808 24 24 24



O que é o autocuidado?

O autocuidado é a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades de promover e manter a saúde e de prevenir e lidar com doenças e deficiências. Sendo assim, os indivíduos são considerados agentes ativos na sua própria saúde.

(OMS - World Health Organization - WHO, 2021)

Autocuidado e Stress

O autocuidado tem vindo a ser enfatizado como uma forma de promover o bem-estar psicológico, físico e espiritual e de prevenir os efeitos do stress.

(Baker, 2003; Dorociak et al., 2017; Norcross & Guy, 2007; Wise et al., 2012; como citado em Montenegro, 2019)

”

Ao tomar uma atitude nunca se sabe quais serão os seus resultados. Mas se não fizer nada, não irão existir resultados.

Mahatma Gandhi

1

Invista nas suas relações

Alimente relações positivas com familiares e amigos, nas quais se sinta valorizado, aceite e apoiado.

2

Fale sobre como se sente

Se se sente ansioso, stressado ou sobrecarregado, experimente a partilhar esses sentimentos com familiares ou amigos.

3

Faça escolhas saudáveis

Escolha alimentos saudáveis, faça atividade física regular e mantenha bons hábitos de sono.

4

Não se foque apenas nas obrigações

A vida precisa de equilíbrio. Muita diversão é tão prejudicial quanto muita disciplina. Sendo assim, organize a sua rotina para ter momentos focados somente nos seus compromissos com a universidade e também no lazer e relaxamento.

(OPP, 2021)