



CuiDAR-ME

**Guia Prático de
Autocuidado para
Estudantes Universitários**





Título

Guia Prático de Autocuidado para Estudantes Universitários

Equipa de trabalho

Coordenadora Responsável: Joana Carreiro, PhD
Domínio Saúde Mental e Social - **Healthy Campus**

Discentes do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde: Analisa Da Silva Oliveira, Beatriz Gomes Pereira Bento, Jéssica Rodrigues Silva, Mariana Martins Xavier

2022

O que é o Autocuidado?

Capacidade de indivíduos, famílias e comunidades de promover a saúde. Prevenir doenças, manter a saúde e lidar com doenças e deficiências com ou sem o apoio de [Who, 2021](#)

Estas ações são influenciadas por algumas determinantes, tais como: a idade; o sexo; o estado de desenvolvimento e da saúde; os fatores socioculturais, fatores sócio-culturais; fatores do sistema de atendimento à saúde (modalidades de diagnóstico e de tratamento); fatores familiares; padrões de vida; fatores ambientais; e, por fim, adequação e disponibilidade de recursos.

[Almeida, 2019](#)

Estas ações são influenciadas por algumas determinantes, tais como: a idade; o sexo; o estado de desenvolvimento e da saúde; os fatores socioculturais, fatores sócio-culturais; fatores do sistema de atendimento à saúde (modalidades de diagnóstico e de tratamento); fatores familiares; padrões de vida; fatores ambientais; e, por fim, adequação e disponibilidade de recursos.

[Who, 2021](#)



Promover o autocuidado

1

Fale sobre como se sente

2

Comprometa-se com equilíbrio entre a vida pessoal e profissional

3

Faça escolhas saudáveis

4

Peça ajuda

5

Faça uma lista de todas as atividades que o fazem sentir bem relaxado e feliz

6

Invista nas suas relações

A promoção do autocuidado envolve dar importância às nossas necessidades psicológicas básicas de competência, de autonomia e de relação. Assim sendo, é essencial investirmos em atividades que nos gerem bem-estar ou em que nos sintamos capazes e com equilíbrio entre diferentes dimensões da nossa vida, bem como valorizarmos relações interpessoais com qualidade. É favorável que os planos para realizar estas atividades sejam realizados de forma flexível.

O autocuidado é também responsabilidade individual, mas também uma dimensão social, organizacional e económica. Tendo em conta que os nossos contextos de vida são essenciais para o bem-estar, é necessário que o autocuidado e o bem-estar sejam preservados na forma como nos relacionamos uns com os outros e incentivados, por exemplo, na área laboral, através de balanços saudáveis entre o trabalho e a vida pessoal, familiar e de lazer. [Carvalho, 2021](#)





Impacto nos Estudantes

Na transição para a vida adulta, o stress e a ansiedade fazem parte da rotina dos estudantes de ensino superior, o que pode comprometer o autocuidado dos mesmos. É essencial para amenizar o stress a busca pelo equilíbrio entre estudo e lazer. A relação entre o stress e o envolvimento no autocuidado representam 64,7% da variação na qualidade de vida psicológica.

A saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo tem percepção das suas próprias habilidades, é capaz de lidar com o stress e ser produtivo e, sem o autocuidado esse cenário não será possível. [Brotto, 2021a](#); [Brotto, 2021b](#)

Consequências da Falta de Autocuidado

- Excesso de emoções e humores negativos
- Irritabilidade e falta de paciência
- Caída expressiva nas notas
- Dificuldade para dormir
- Falta de motivação
- Depressão
- Indisposição
- Ansiedade
- Falta de confiança
- Baixa autoestima
- Cansaço Inexplicável

Importante!

Sem uma promoção de autocuidado eficiente, os níveis de stress diários vão até ao teu limite provocando estas sensações adversas que explicamos em cima.

No fim deste guia disponibilizámos uma página que podes imprimir para começares o teu planner de autocuidado.

Stress

Os estudantes do ensino superior apresentam, na sua generalidade, estados e traços de ansiedade o que lhes traz dificuldade de adaptação ao ensino universitário, o que se traduz em elevados níveis de ansiedade e, por sua vez, em stress acumulado. (Almeida, 2014)

Existem várias estratégias para a diminuição do stress [para saberes mais sobre isto aconselhamos o guia prático " (S)em stress"]. no entanto, é de ressaltar a importância da prática do autocuidado para a diminuição da sintomatologia da ansiedade e vice-versa. (Almeida, 2014; Montenegro, 2019)



Diário

Plano de Autocuidado

Data , - -

Foco do Dia

Lista de Prioridades

Lembrar

Objetivos para a minha mente

Objetivos para o meu corpo

LEVE CONSIGO

EM TEMPOS DIFÍCEIS É AINDA MAIS IMPORTANTE
CUIDARMOS DE NÓS E DO NOSSO BEM-ESTAR

LISTA DE ACÇÕES PROMOTORAS DO BEM-ESTAR

Lembre-se que não está sozinho. Ligue a um amigo. Procure um Psicólogo.

Como se sente? Partilhe a resposta com alguém.

Já diz o ditado popular: "Quem faz o que pode, a mais não é obrigado".

Arranje-se e ponha-se bonito/a.

Cante em voz alta uma música de que goste.

Faça um desenho e partilhe-o com alguém.

Pense numa ocasião em que se riu até às lágrimas.

Telefone a alguém de quem gosta, com quem não fala há muito tempo.

Reorganize ou decore um espaço de casa.

Feche os olhos, respire fundo e sinta-se relaxar.

Experimente cozinhar uma receita nova.

Faça uma caminhada.

Experimente cozinhar uma receita nova.

Reestabeleça contacto com alguém de quem gosta.

Jogue um jogo de tabuleiro com os seus filhos.

Dê uma nova vida a uma mobília ou electrodoméstico velho.

Plante uma semente.

S.O.S. - VOZ AMIGA

213 544 545 | 912 802 669 |
963 524 660

"Estou aqui para ti, podes
desabafar comigo."

**LINHA DE ACONSELHAMENTO
PSICOLÓGICO DO SNS 24**

808 242 424

"Em que podemos ajudar-te?"

**CASP - CENTRO DE APOIO E
SERVIÇO PSICOLÓGICO**

960 316 729

casp@ismai.pt

Referências Bibliográficas

1. Almeida, J. (2014). A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: estudo de prevalência e correlação. [Tese de Doutoramento, Universidade Nova de Lisboa]. <http://hdl.handle.net/10362/15722>
2. Almeida, M. (2019). O comportamento de autocuidado e a prevenção em saúde mental. [Programa de Pós-Graduação, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil].
3. Brotto, T. (2021, 20 de maio). Qual é a importância do autocuidado para a saúde mental? Blog PsicólogoCom.Br. <https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/qual-e-a-importancia-do-autocuidado-para-a-saude-mental/>
4. Brotto, T. (2021, 5 de junho). A importância do autocuidado para estudantes. Blog Psicólogo Com.Br universitários. <https://www.psicologo.com.br/blog/a-importancia-do-autocuidado-para-estudantes-universitarios/>
5. Carvalho, R. G. (2021, 6 de janeiro). Na incerteza, o autocuidado. Jornal da Madeira. https://www.jm-madeira.pt/opinioes/ver/5820/Na_incerteza_o_autocuidado
6. Montenegro, A. (2019). A prática faz o mestre: estudo do treino e integração do autocuidado na formação académica em psicologia. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/41586>
7. Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2021, 3 de fevereiro). Fact Sheet Autocuidado e Bem-estar. Ordem dos Psicólogos Portugueses. <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/3322>
8. World Health Organization. (2021, junho, 24). Self-care interventions for health. WorldHealthOrganization. https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1