

CUIDO DE MIM ?

CHECKLIST SOBRE COMPORTAMENTOS DE AUTOCUIDADO

A situação de pandemia COVID-19 afecta-nos a todos, colocando-nos perante novas exigências que desafiam a nossa Saúde Psicológica e o nosso Bem-Estar. Nestes momentos é ainda mais importante que cuidemos de nós – que realizemos, regularmente, actividades de autocuidado.

O Autocuidado envolve todas as actividades que, com regularidade, escolhemos fazer e que ajudam a manter ou melhorar o nosso Bem-estar e Saúde Psicológica. As necessidades de autocuidado são diferentes para cada um de nós e variam também em momentos diferentes da nossa vida, mas reservar tempo para cuidar de nós deve ser um hábito.

Reservar tempo para cuidarmos de nós não é sermos egoístas! Pelo contrário, é essencial para termos uma relação saudável connosco próprios e com os outros (nomeadamente, para sermos mais capazes de cuidar e ajudar os outros).

Utilize esta Checklist para reflectir sobre os seus comportamentos de autocuidado (durante a pandemia ou durante outras alturas da sua vida). Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”.

Os resultados desta Checklist servem apenas para nos ajudar a tomar consciência e pensar sobre os nossos comportamentos de Autocuidado.

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 1. Com regularidade, dedico tempo a fazer actividades de lazer que me dão prazer. | <input type="checkbox"/> | 9. Aceito ou peço ajuda sempre que sinto necessidade. |
| <input type="checkbox"/> | 2. Experiencio momentos de tranquilidade e relaxamento. | <input type="checkbox"/> | 10. Mantenho-me em contacto com as pessoas importantes na minha vida. |
| <input type="checkbox"/> | 3. Escolho alimentos saudáveis. | <input type="checkbox"/> | 11. Partilho frequentemente os meus pensamentos e sentimentos com familiares ou amigos. |
| <input type="checkbox"/> | 4. Estou atenta/o à minha Saúde Física (ex. mantenho as minhas consultas médicas em dia) e Psicológica (ex. monitorizo e expesso as minhas emoções). | <input type="checkbox"/> | 12. Experiencio momentos em que me “desligo” dos ecrãs (telemóvel, tablet, computador, televisão). |
| <input type="checkbox"/> | 5. Aceito quando erro ou falho e celebro os objectivos/sucessos que alcancei. | <input type="checkbox"/> | 13. Durmo o número de horas suficiente para me sentir bem. |
| <input type="checkbox"/> | 6. Procuo activamente manter um equilíbrio entre a minha vida pessoal/familiar e profissional. | <input type="checkbox"/> | 14. Mantenho-me fisicamente activo ao longo do dia (por exemplo, levanto-me com frequência). |
| <input type="checkbox"/> | 7. Reservo tempo para a intimidade comigo mesma/o ou com a(s)/o(s) minha(s)/meu(s) parceira(s)/o(s). | <input type="checkbox"/> | 15. Pelo menos uma vez por semana, pratico actividade física de intensidade moderada/intensa. |

CHAVE DE LEITURA

O Autocuidado envolve fazermos escolhas saudáveis (para a nossa alimentação, actividade física e hábitos de sono) e reservarmos momentos para nos dedicarmos a actividades que nos fazem sentir bem, relaxados e felizes. O autocuidado deve ser um hábito e é ainda mais necessário quando nos sentimos mais preocupados, stressados ou sobrecarregados. Volte atrás e leia as afirmações em que não colocou ✓. Pense o que poderia fazer e mudar para, da próxima vez, colocar um ✓. **Comprometa-se a cuidar bem de si!**

