

# CUIDO BEM DE MIM?



A Saúde Psicológica é parte integrante e muito importante da nossa saúde e bem-estar. **Quando nos sentimos psicologicamente bem**, temos mais energia e maior capacidade de resolver problemas quotidianos, de enfrentar o stress do dia-a-dia e de gerir as incertezas que fazem parte da vida.

Contudo, determinados **acontecimentos, a nível pessoal** (por exemplo, um problema de saúde, uma separação ou divórcio, um problema no trabalho ou a perda de emprego ou rendimentos) ou a **nível social** (por exemplo, uma crise económica, uma catástrofe natural, uma pandemia ou uma guerra) podem ser muito desafiantes e ter **impacto na forma como nos sentimos, pensamentos e agimos, afectando negativamente a nossa Saúde Psicológica e 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 necessi-

dades 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 auto-cuidado** (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.**

- Com regularidade, dedico tempo a fazer actividades de lazer que me dão prazer
- Aceito ou peço ajuda sempre que sinto necessidade.
- Experiencio momentos de tranquilidade e relaxamento.
- Mantenho-me em contacto com as pessoas importantes na minha vida.
- Experiencio momentos em que me “desligo” dos ecrãs (telemóvel, tablet, computador, televisão).
- Partilho frequentemente os meus pensamentos e sentimentos com familiares ou amigos.
- Estou atenta/o à minha Saúde Física (ex. mantenho as minhas consultas médicas em dia) e Psicológica (ex. monitorizo e expesso as minhas emoções).
- Escolho alimentos saudáveis.
- Aceito quando erro ou falho e celebro os objectivos/sucessos que alcancei.
- Durmo o número de horas suficiente para me sentir bem.
- Procuo activamente manter um equilíbrio entre a minha vida pessoal/familiar e profissional.
- Mantenho-me fisicamente activo/ao longo do dia (por exemplo, levanto-me com frequência).
- Reservo tempo para a intimidade – comigo mesma/o ou com a(s)/o(s) minha(s)/meu(s) parceira(s)/o(s).
- 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/as, stressados/as ou sobrecarregados/as. 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!**

**SAIBA MAIS SOBRE BEM-ESTAR E  
SAÚDE PSICOLÓGICA EM [WWW.EUSINTO.ME](http://WWW.EUSINTO.ME)**