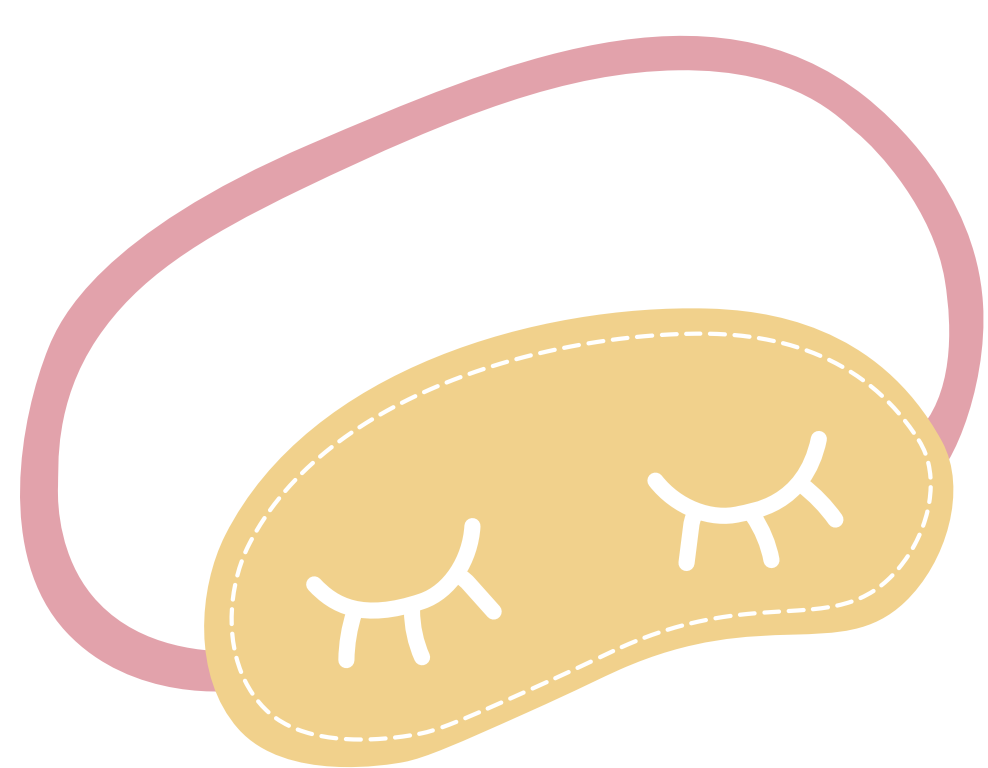


Cuidar de Mim

Estratégias de Autocuidado

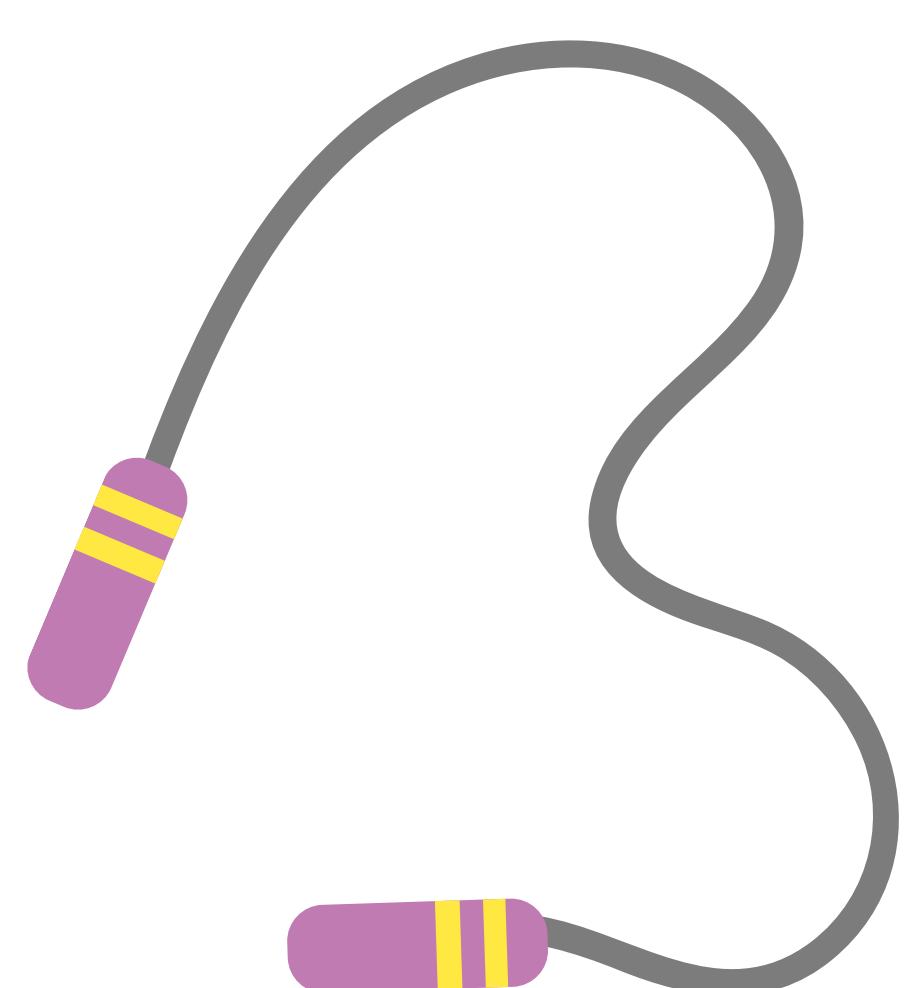
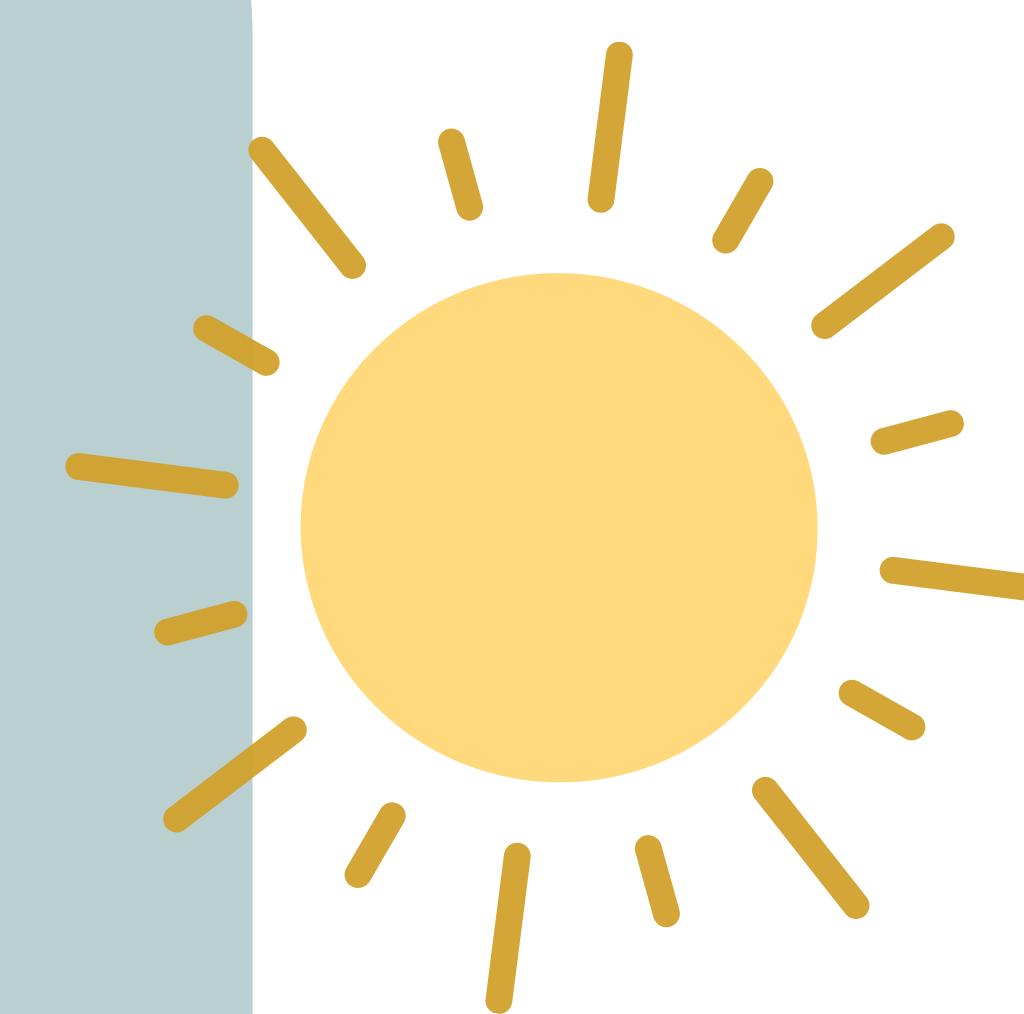


Dormir bem

- Procura manter uma **rotina regular de sono**, cumprindo um horário de deitar e levantar adequado ao teu dia-a-dia e às tuas necessidades
- Faz **atividades relaxantes antes de dormir**, como meditação ou ler um livro e reduz o tempo de ecrã nesses momentos
- Usa um **despertador** e não o telemóvel, para reduzir a tentação de acordar e começar a fazer scroll
- Promove um **ambiente tranquilo e acolhedor no espaço em que dormes**: mantém o quarto arrumado tanto quanto possível e muda de lençóis regularmente
- Arranja **estratégias para "desligar" ao ir dormir** (e.g. escreve tarefas e preocupações antes de dormir e deixa-as ficar no papel)

Estar atento/a ao meu ambiente

- Mantém os **ambientes** que ocupas **limpos e organizados**
- **Doa** ou **desfaz-te de coisas que já não usas** (e.g. roupa, acessórios, aparelhos tecnológicos, brinquedos antigos)
- Aproveita os **espaços naturais** que te rodeiam: passa tempo fora de sítios fechados, aprecia a Natureza e o ar puro
- **Repara na beleza** dos espaços que à tua volta
- Para para **apreciar as pequenas coisas do teu dia-a-dia** (e.g. uma flor bonita, uma frase particularmente inspiradora, a cor do céu)

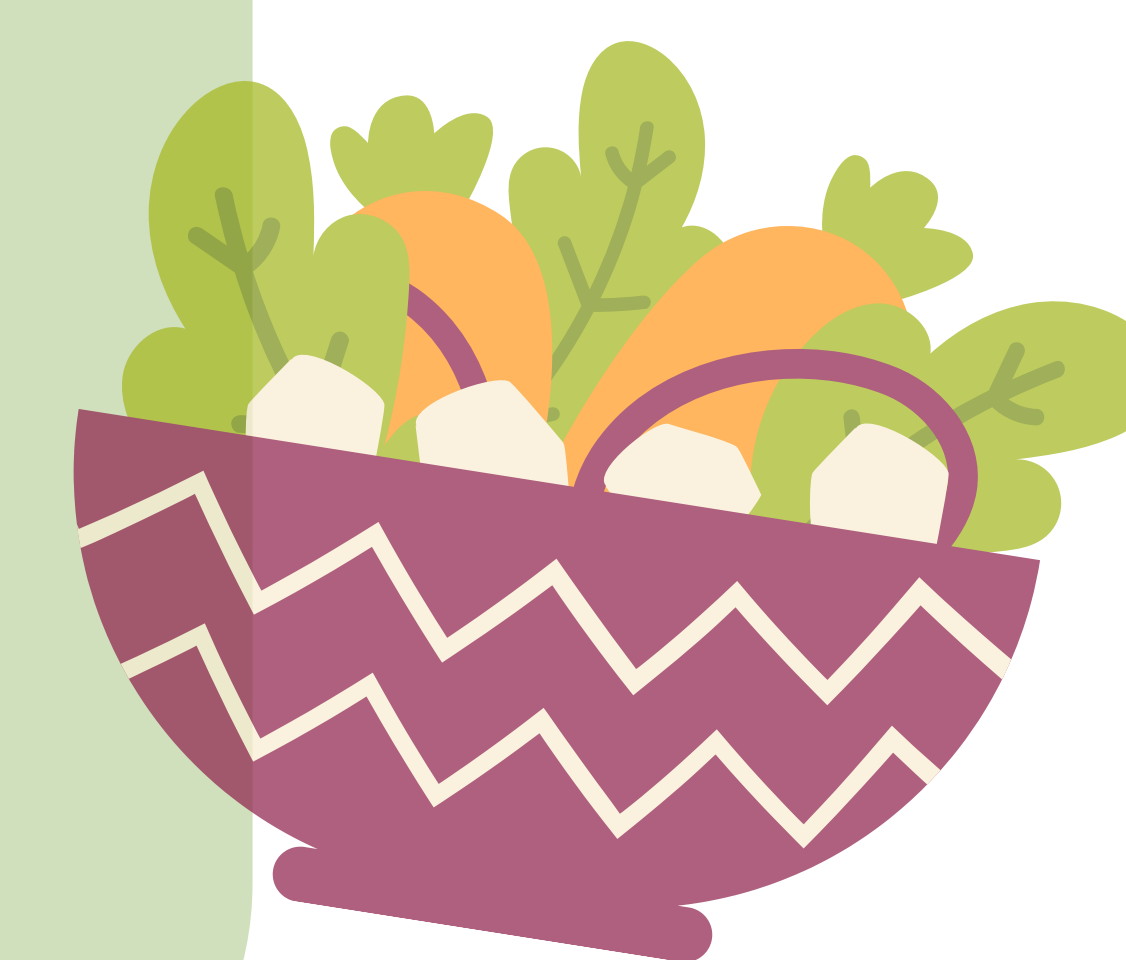


Praticar exercício físico

- Procura uma **atividade física da qual retires prazer e te sintas bem** ao praticar
- **Retoma algum desporto** que praticaste antes ou que poderás ter interrompido, de **forma leve e para te divertires**
- Aproveita os **desportos de equipa** para conhecer novas pessoas
- Experimenta algo relaxante como **yoga** ou **pilates**
- Se nada em particular te interessar, tenta ainda assim fazer **caminhadas** ou **andar de bicicleta**

Comer bem

- Mantém uma **dieta saudável e equilibrada**, rica em nutrientes e diversificada
- **Organiza e prepara as tuas refeições com antecedência**: planeia as refeições da semana, os dias em que irás cozinhar ou comer fora, quando e quais compras tens de fazer, etc
- Tira proveito dos **momentos em que cozinhas para ti**: experimenta receitas novas, desenvolve um possível novo hobby
- **Permite-te** consumir um **"mimo"** de vez em quando e não te sintas culpado/a por isso
- Não te esqueças de beber **água**



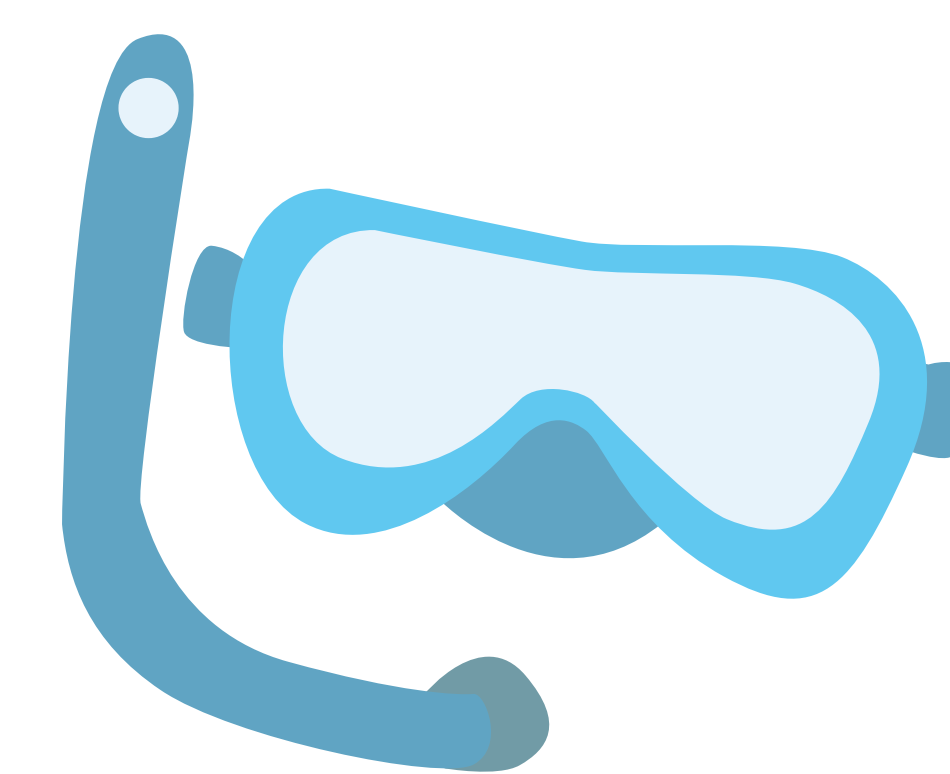
Fazer atividades que eu gosto



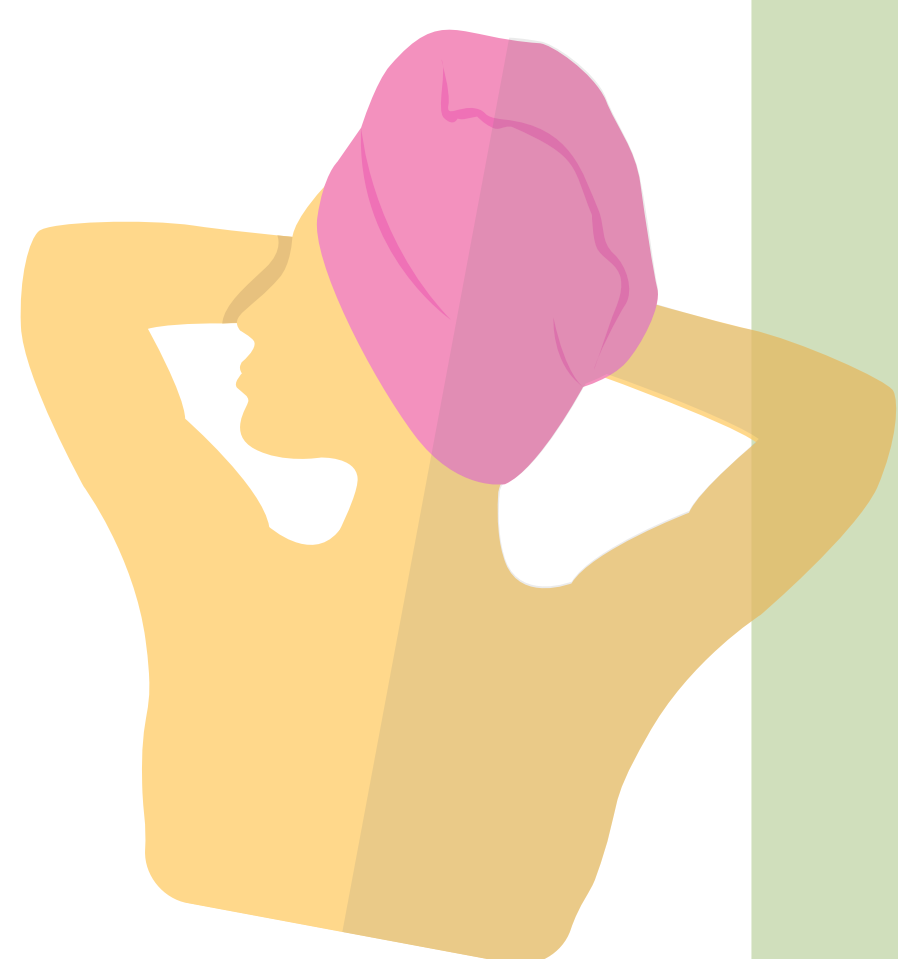
- Reserva tempo do teu dia para te dedicares a **atividades que te dão prazer**, apenas por essa simples razão
- Dedica-te a **atividades criativas** como desenhar, escrever, dançar, tocar um instrumento, etc
- Joga um **jogo de tabuleiro** ou um **videojogo**
- Lê um **livro**
- Assiste ao teu **programa, filme** ou **série** favorito(s)
- Ouve **música** que te deixa animado/a ou que aprecies particularmente
- Dedica-te aos **teus verdadeiros interesses e gostos**, sem receio de julgamentos

Experimentar coisas novas

- Procura **encontrar novos interesses** e **conhecer-te mais** através de experiências diferentes
- Desafia-te a **começar novos hobbies** ou a **desenvolver competências** que sempre quiseste tentar e não tiveste ainda oportunidade: natação, equitação, música, dança, etc
- Experimenta um **novo tipo de comida**
- Envolve-te em **associações ou ações de voluntariado**
- **Medita** ou tenta praticar **mindfulness**



Escolher com quem passo tempo: comigo



- **Reserva algum tempo** do teu dia ou da tua semana para passares **exclusivamente contigo**
- Aproveita o **"tempo para mim"** e **relaxa**
- Planeia um **dia divertido para ti mesmo/a** e faz apenas coisas que tu aprecias
- Tem um **date contigo mesma/o**, sempre que quiseres
- **Considera e permite-te dizer "não"** a planos com outras pessoas, os quais sintas que não promoverão o teu bem-estar

Escolher com quem passo tempo: com outros

- Reconecta-te com a tua **família e amigos mais antigos**
- Faz **atividades que aprecias com os teus amigos**
- **Partilha experiências, dificuldades e alegrias** com pessoas que sabes que irão apoiar-te
- Rodeia-te de **pessoas que te apreciam** por quem és
- Passa tempo com o(s) teu(s) **animal(is) de estimação**



FEUP
Healthy Minds

You deserve it

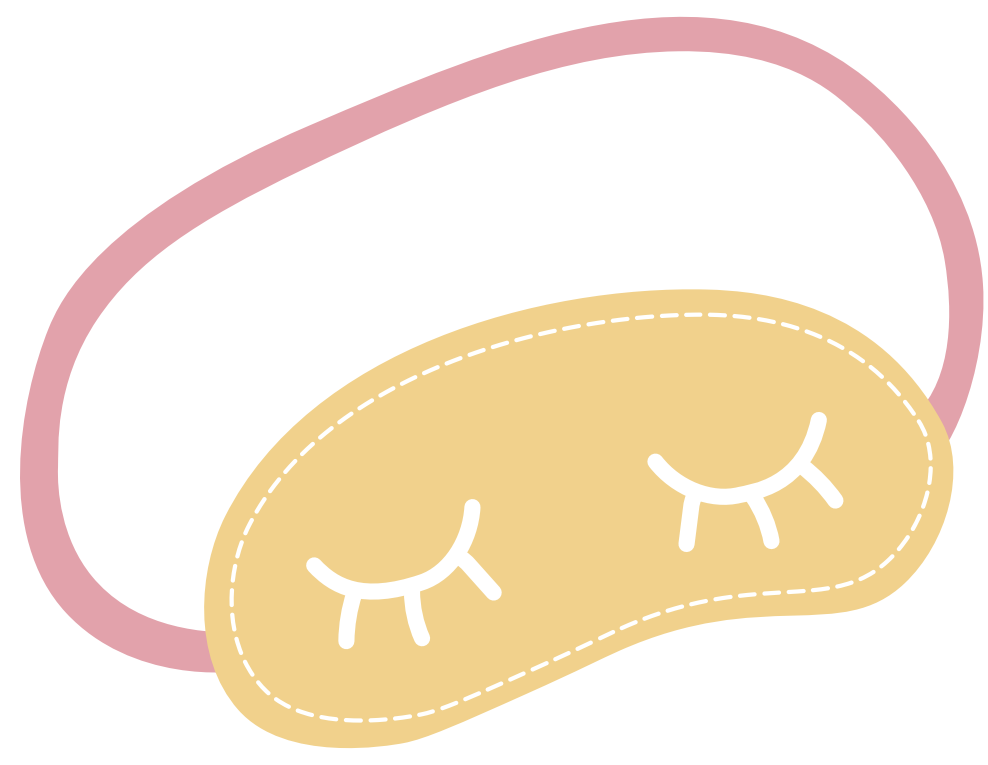


goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt
Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 12:30 e das 14:30 às 17:30

Taking Care of Myself

Selfcare Strategies

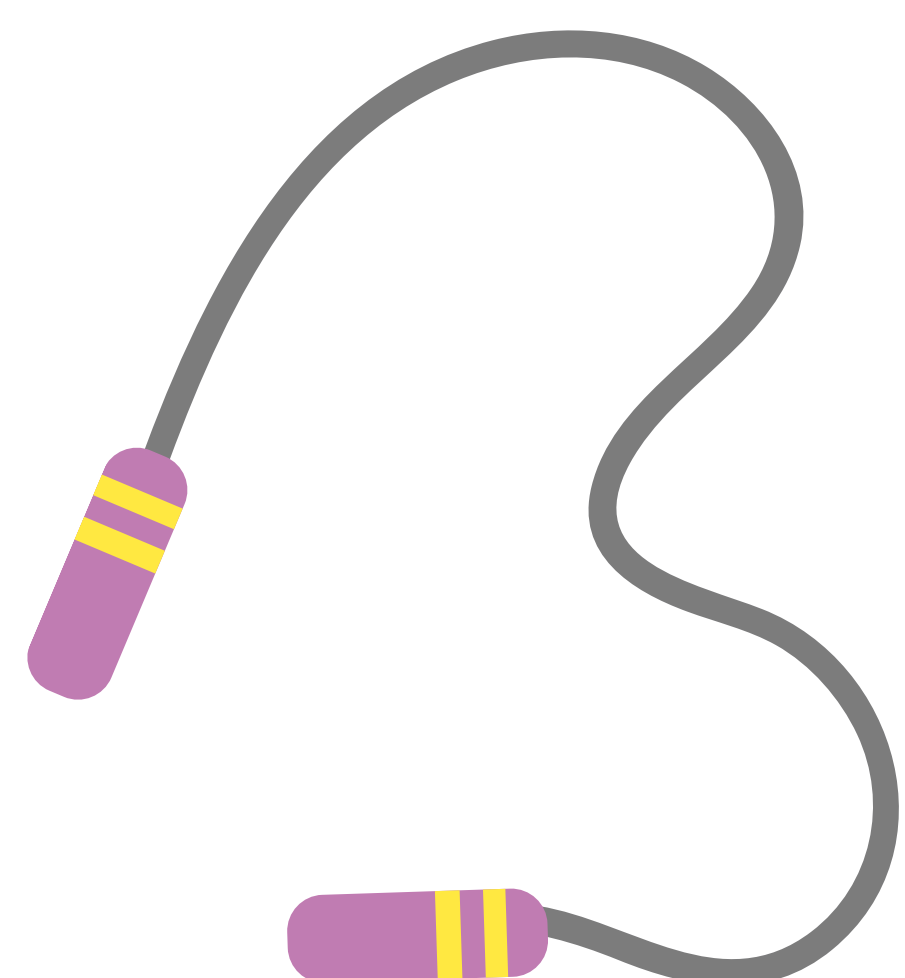
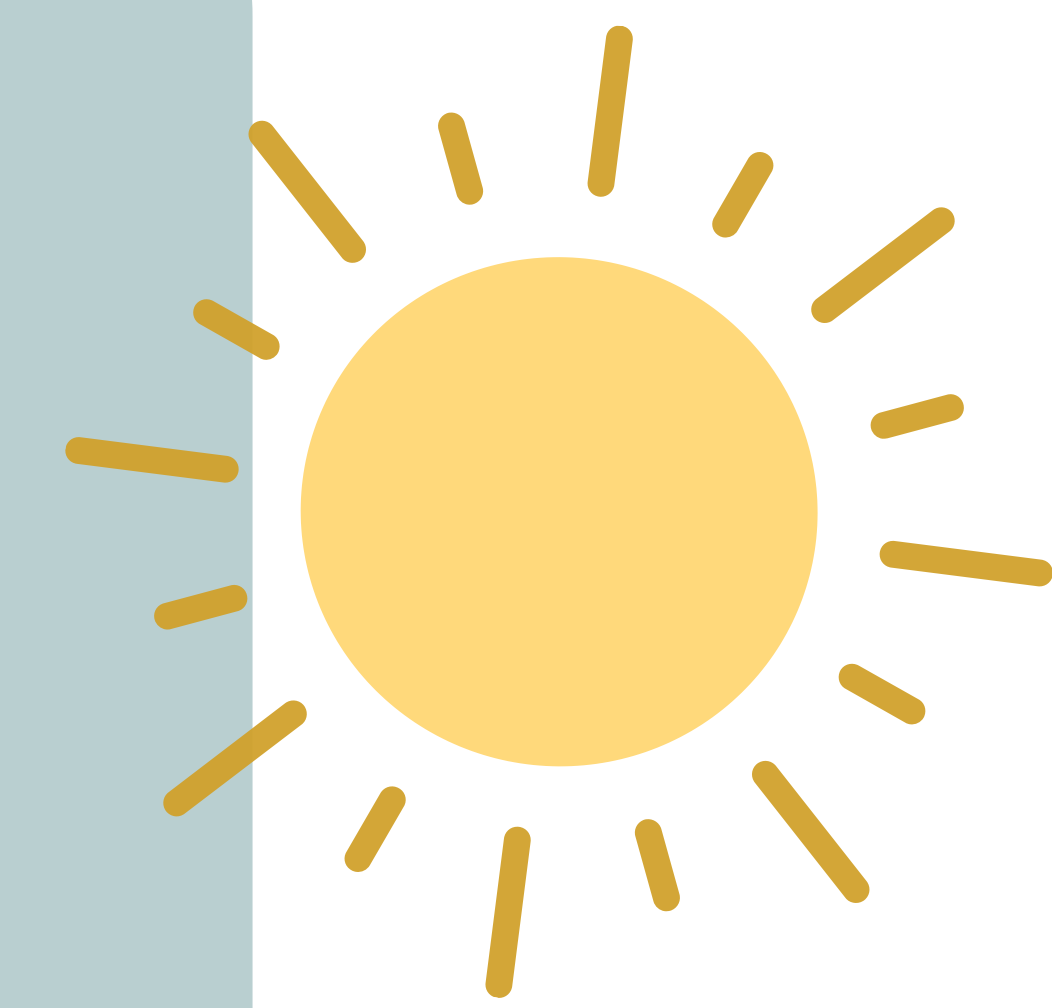


Sleeping well

- Try to maintain a **regular sleep routine**, adhering to a bedtime and wake-up time that suits your day-to-day life and your needs.
- Do **relaxing activities before bed**, such as meditation or reading a book, and reduce screen time during these periods.
- Use an **alarm clock** and not your cell phone, to reduce the temptation to wake up and start scrolling.
- Promote a **peaceful and cozy environment in your sleeping space**: keep the room tidy as much as possible and change the sheets regularly.
- Come up with **strategies to "switch off" when you go to sleep** (e.g. write down tasks and worries before bed and leave them on paper)

Being aware of my surroundings

- Keep your **surroundings clean and organized**
- **Donate** or **get rid of things you no longer use** (e.g. clothes, accessories, technological devices, old toys)
- Take advantage of the **natural spaces** around you: spend time outside, enjoy nature and fresh air.
- **Notice the beauty** of the spaces surrounding you
- Stop to **appreciate the little things in your daily life** (e.g. a beautiful flower, a particularly inspiring phrase, the color of the sky)

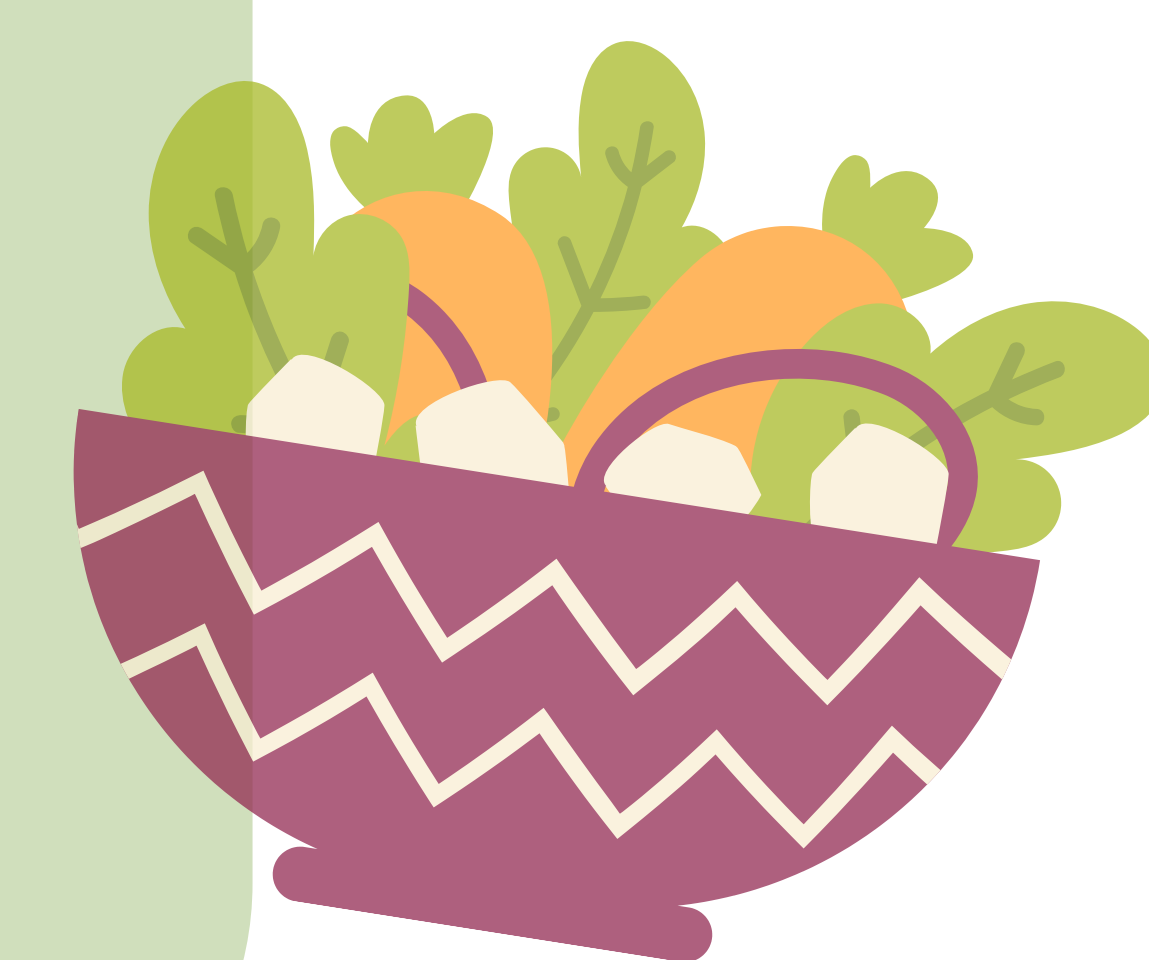


Practicing physical exercise

- Find a **physical activity that you enjoy and feel good about doing**
- **Take up a sport** that you've done before or that you might have stopped, in a light-hearted way and for fun
- Take advantage of **team sports** to meet new people
- Try something relaxing like **yoga** or **pilates**
- If nothing in particular interests you, still try doing some **walks** or **cycling**.

Eating well

- Keep a **healthy and balanced diet**, diversified and rich in nutrients
- **Organize and prepare your meals in advance**: plan the week's meals, the days when you will cook or eat out, when to go shopping and what to buy, etc.
- Take advantage of the **moments when you cook for yourself**: try out new recipes, develop a possible new hobby
- **Allow yourself a "treat"** every now and then and don't feel guilty about it
- Don't forget to drink **water**



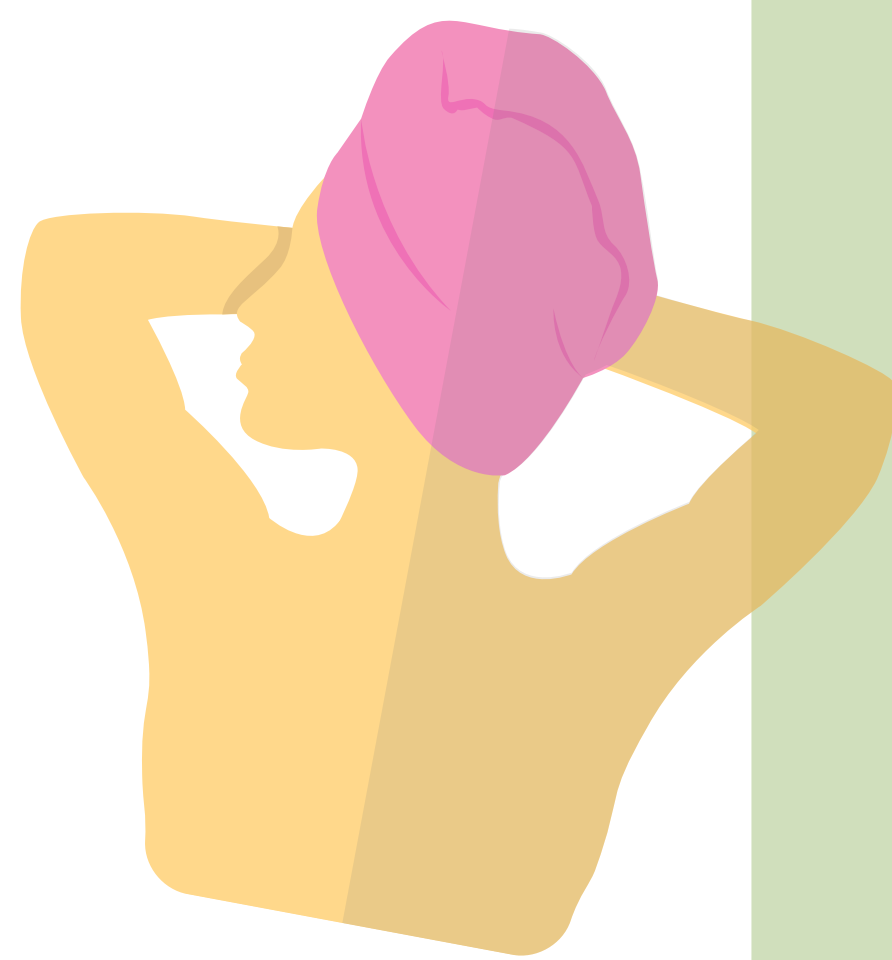
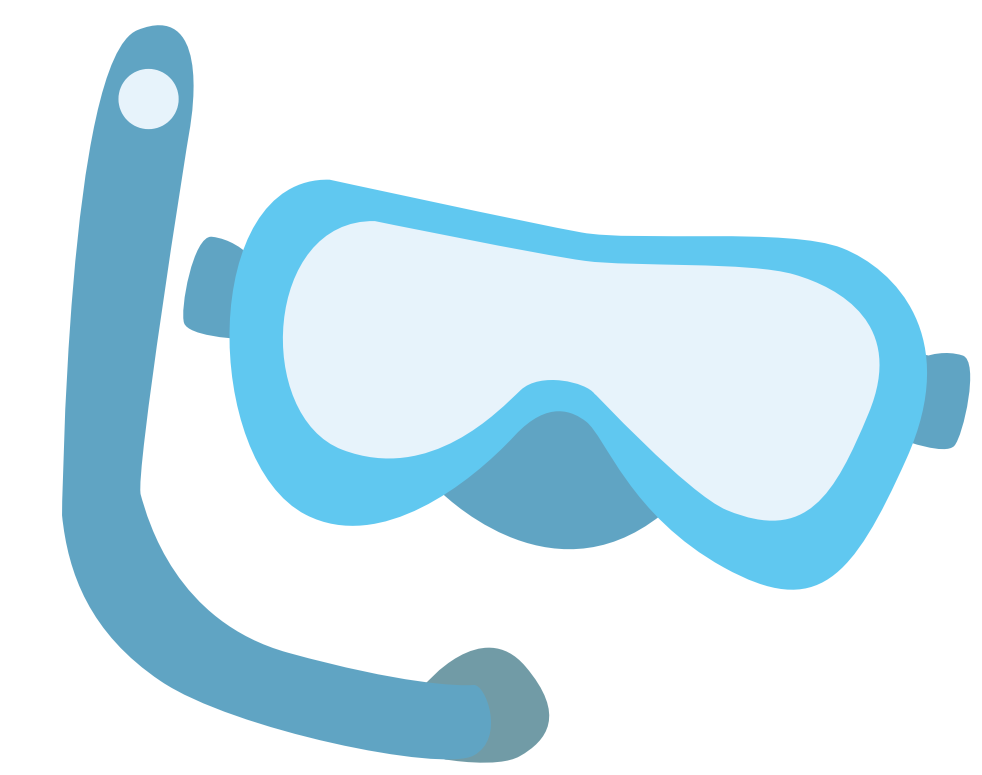
Doing activities that I like



- Set aside time in your day to devote yourself to **activities that give you pleasure**, just for that simple reason
- Dedicate yourself to **creative activities** such as drawing, writing, dancing, playing an instrument, etc.
- Play a **board game** or a **video game**
- Read a **book**
- Watch your favorite **show, movie** or **series**
- Listen to **music** that gets you excited or that you particularly enjoy
- Dedicate yourself to **your true interests and tastes**, without fear of judgment

Trying new things

- Try to **find new interests and get to know yourself better** through different experiences
- Challenge yourself to **take up new hobbies** or **develop skills** you've always wanted to try but haven't had the chance: swimming, horse riding, music, dancing, etc.
- Try a **new type of food**
- Get involved in **associations or volunteer work**
- **Meditate** or try **mindfulness**



Choosing who I spend my time with: myself

- **Set aside some time** in your day or week to spend **exclusively with yourself**
- Take advantage of **"me time"** and **relax**
- Plan a **fun day for yourself** and only do things you enjoy
- Have a **date with yourself**, whenever you want
- **Consider and allow yourself to say "no"** to plans with other people which you feel will not promote your well-being

Choosing who I spend my time with: other ones

- Reconnect with your **family and old friends**
- Do **activities you enjoy with your friends**
- **Share experiences, difficulties and joys** with people you know will support you
- Surround yourself with **people who appreciate you** for who you are
- Spend time with your **pet(s)**



FEUP
Healthy Minds

You deserve it



goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt
Psychological support by appointment:
Mondays to Fridays, from 9:30 to 12:30
and from 14:30 to 17:30