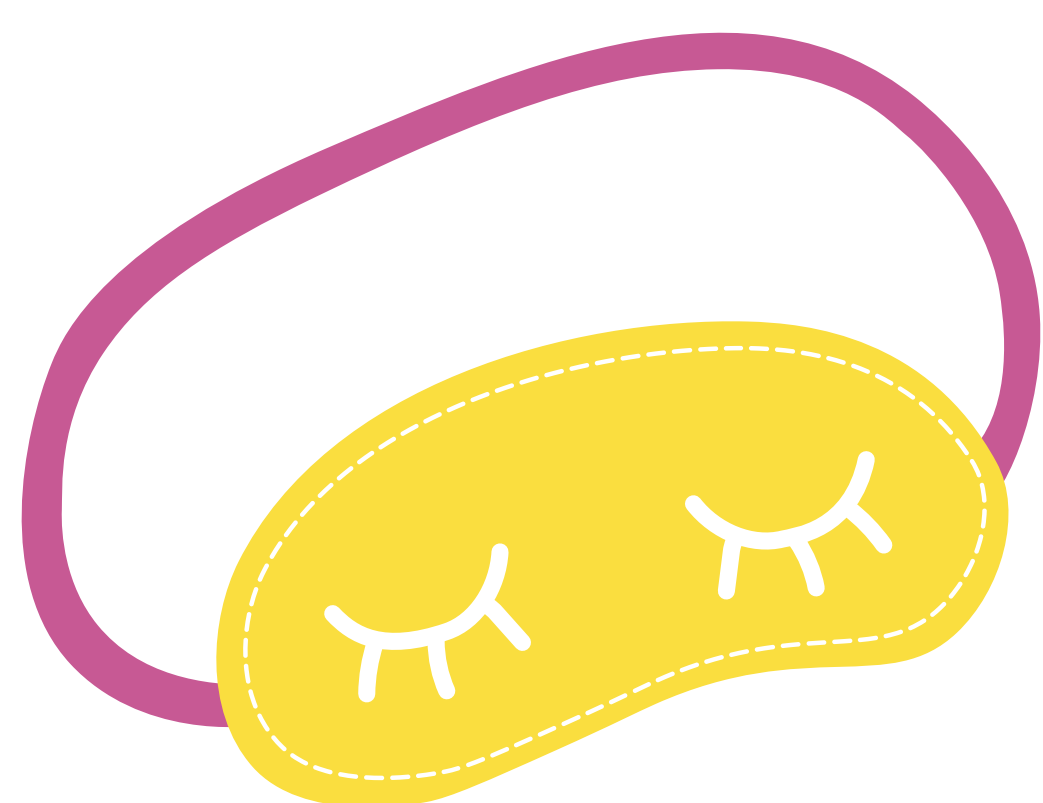


Cuidar de Mim

Estratégias de Autocuidado

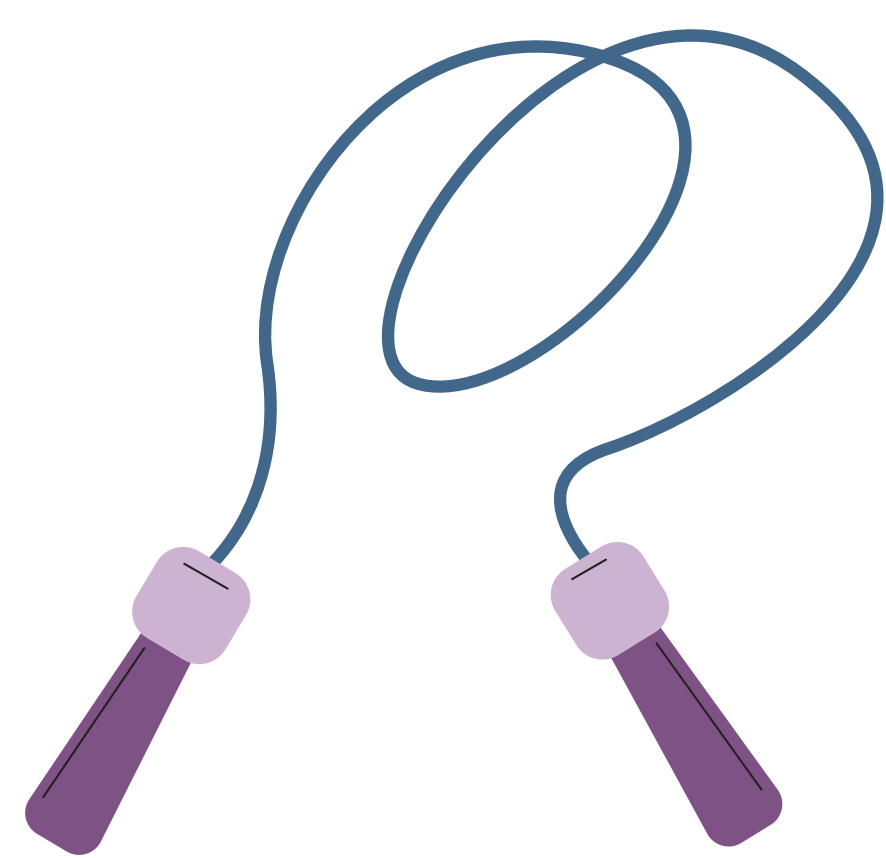
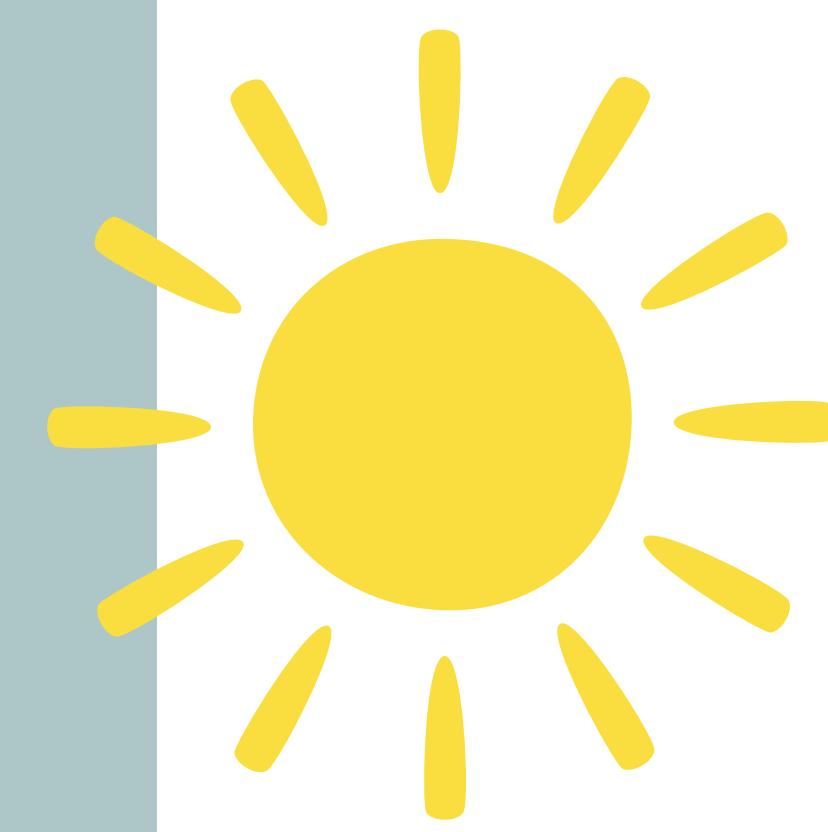


Dormir bem

- 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)



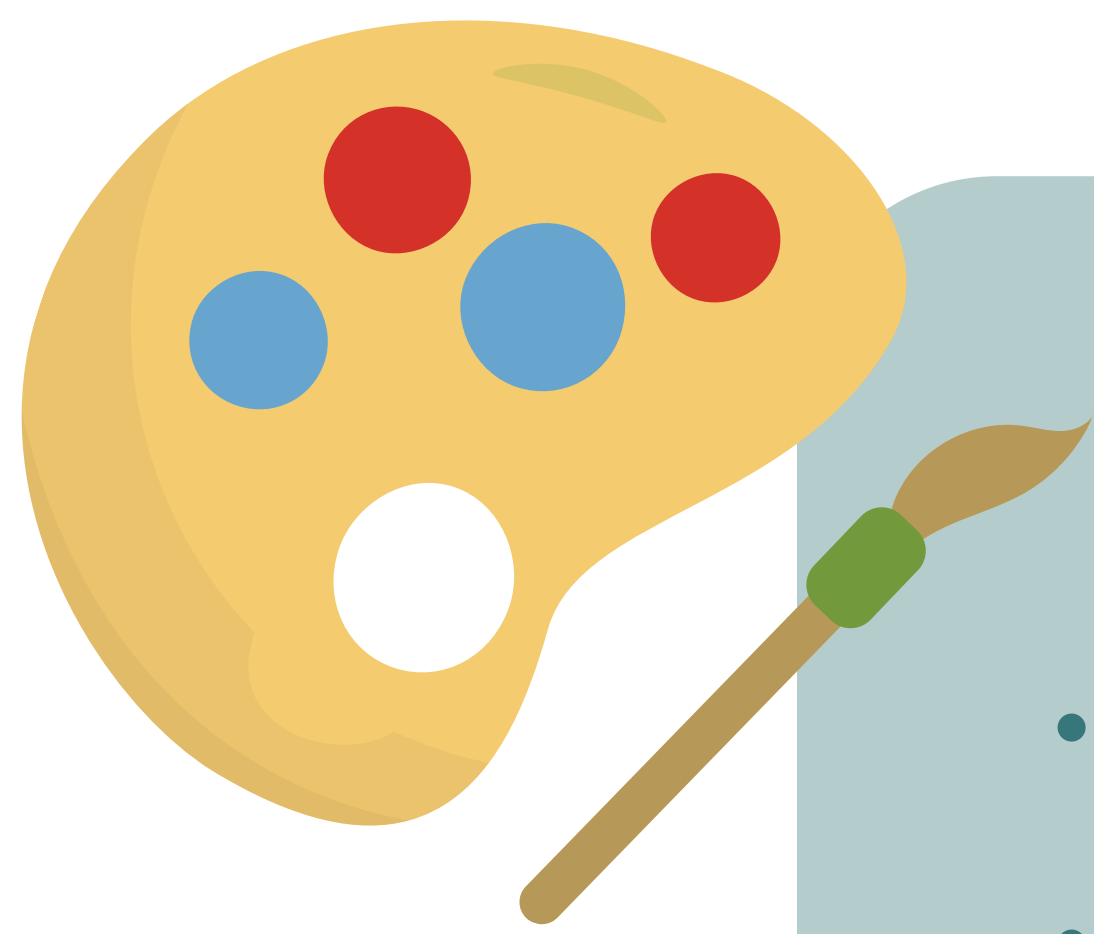
Praticar exercício físico

- 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**
- Envolva-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



spo@fe.up.pt | psispo@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