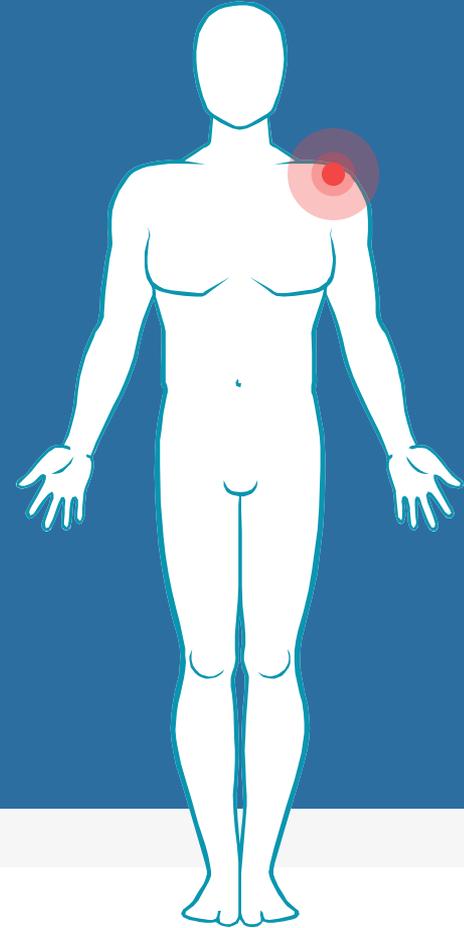


# On-Call

## Recursos Digitais

Estratégias de Autotratamento



# Introdução

Nesta apresentação, vai aprender:

- ▶ O que é o autocuidado;
- ▶ Tipos de autocuidado;
- ▶ Como desenvolver um plano de autocuidado.



# Autocuidado

- ▶ O autocuidado é qualquer atividade que realizamos deliberadamente para cuidar da nossa saúde mental, emocional e física. Embora seja um conceito simples em teoria, é algo que muitas vezes ignoramos.
- ▶ Um bom autocuidado é a chave para melhorar o humor e reduzir a ansiedade. É também a chave para um bom relacionamento consigo mesmo e com os outros.



# Autocuidado Físico

- ▶ É necessário cuidar do corpo se quisermos que ele funcione corretamente. Tenha em atenção que há uma forte ligação entre o seu corpo e a sua mente. Quando está a cuidar do seu corpo, também vai pensar e sentir-se melhor. O
- ▶ autocuidado físico inclui como alimenta o seu corpo, as horas de sono, a quantidade de atividade física que faz e o cuidado com as suas necessidades físicas.



# Autocuidado Social

- ▶ A socialização é a chave para o autocuidado. As relações próximas são importantes para o seu bem-estar. A melhor maneira de cultivar e manter relações próximas é dedicar tempo e energia à construção das suas relações com os outros.
- ▶ Não há um número certo de horas que deve dedicar aos seus amigos ou a trabalhar nos relacionamentos. Todos temos necessidades sociais diferentes.



# Autocuidado Mental

- ▶ O autocuidado mental inclui fazer coisas que mantêm a mente apurada, como *puzzles*, ou aprender acerca de um assunto que nos fascina. Poderá descobrir que ler livros ou ver filmes que o inspiram alimenta a sua mente.
- ▶ O autocuidado mental também envolve fazer coisas que o ajudam a manter-se mentalmente saudável.



## Autocuidado Espiritual

- ▶ As pesquisas mostram que um estilo de vida que inclua a religião ou a espiritualidade é, normalmente, um estilo de vida mais saudável. Alimentar o seu espírito, contudo, não tem de envolver a religião. Pode envolver qualquer coisa que o ajude a desenvolver um sentimento mais profundo de significado, compreensão ou conexão com o universo. Se gosta de meditação, de assistir a uma cerimónia religiosa ou de rezar, o autocuidado espiritual é importante.



# Autocuidado Emocional

- ▶ O autocuidado emocional pode incluir atividades que o ajudem a reconhecer e expressar os seus sentimentos regularmente.
- ▶ Quer fale com um companheiro ou amigo íntimo sobre como se sente, quer reserve tempo para atividades de lazer que o ajudem a processar as suas emoções, é importante incluir o autocuidado emocional na sua vida.



## Desenvolva o seu Plano de Autocuidado

O autocuidado não é uma estratégia igual para todos. O seu plano de autocuidado terá de ser personalizado de acordo com as suas necessidades.

Não tem de lidar com tudo de uma só vez. Defina um pequeno passo que pode dar para começar a cuidar melhor de si mesmo.

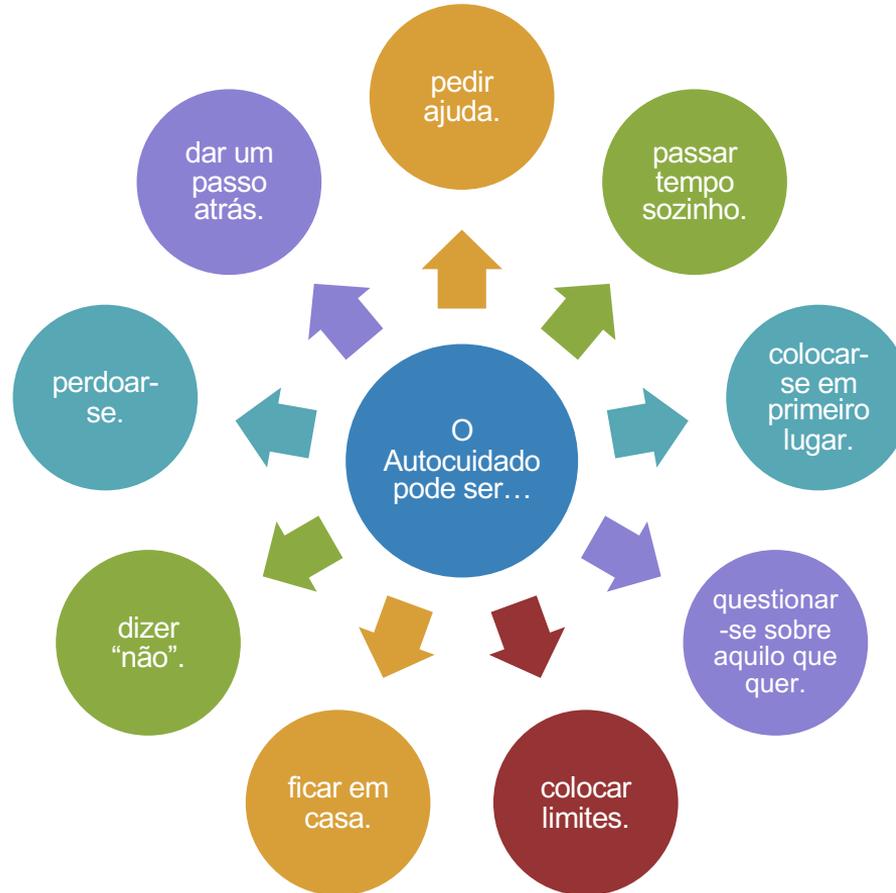


## Programe o seu horário

A seguir, marque um horário para se focar nas suas necessidades. Mesmo quando sentir que não tem tempo para se envolver em mais uma tarefa, faça do autocuidado uma prioridade. Quando estiver a cuidar de todos os seus interesses, verá que é capaz de funcionar de forma mais eficaz e eficiente.



# Outras Formas de Cuidar de Si





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.  
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,  
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

