



## Autocuidado – o que é e como o praticar?

Felizmente, autocuidado já não é uma palavra desconhecida para a maioria. Com a crescente atenção e preocupação sobre saúde mental e bem-estar geral, o autocuidado tem surgido em diversos contextos, desde podcasts, programas de televisão, a aparições frequentes nas redes sociais. No entanto, com tanta informação, por vezes, parece difícil perceber do que se trata exatamente e qual a sua credibilidade.

Segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses, “o autocuidado envolve todas as atividades que, com regularidade, escolhemos fazer e que ajudam a manter ou melhorar o nosso Bem-estar e Saúde Psicológica”. Ao contrário do que muitos podem pensar, autocuidado não se trata de “fazer aquilo que me apetece, porque me faz bem”. Na verdade, o autocuidado não deve responder à pergunta “o que me está a apetecer?”, mas sim à pergunta “o que estou a precisar?” (apesar de estas duas perguntas, por vezes, coincidirem).

Por exemplo, um chocolate pode ser uma forma de autocuidado (por exemplo, providenciando conforto), quando ingerido com moderação e consciência. No entanto, esse mesmo chocolate, quando surge num contexto de um estilo de vida pouco saudável, ou de excessos ou compensações emocionais, torna-se o oposto de autocuidado. Resumindo, há dias em que me apetece um chocolate e que isso me fará bem, mas poderá haver dias em que me apetece um chocolate e isso não ser realmente o que preciso.

Importa, por isso, perceber que o autocuidado é algo altamente individualizado, que pode ser diferente não só para pessoas diferentes, mas também para a mesma pessoa em momentos distintos da sua vida. Não se trata de uma recompensa por um esforço que tem de ser merecido, mas é o simples ato de cuidar de nós, aumentando a nossa energia e confiança, ajudando-nos a ultrapassar adversidades e tornando-nos mais resilientes. Uma boa forma de cuidares de ti, é priorizares os 3 pilares do autocuidado:

Ter uma boa rotina de sono – apesar de pessoas diferentes terem necessidades de sono diferentes (entre 7 e 9 horas), dormir o suficiente para ti, em quantidade e qualidade, é imperativo para o bem-estar físico e psicológico.

Ter uma boa alimentação e hidratação – ingerir uma quantidade adequada de água diariamente e ter uma alimentação equilibrada ajuda o teu corpo a sentir-se bem e com energia, melhorando o teu desempenho cognitivo e gestão emocional.

Atividade física regular – mais uma vez, a atividade física pode ter expressões diferentes para pessoas diferentes. Desde caminhadas, corridas, ginásio, desportos de combate, de equipa, até dança, o que importa é mexer o corpo de uma forma que consigas usufruir!

Além destes comportamentos base, dos quais não deves abdicar, outras formas de autocuidado, entre tantas que existem, podem passar por:

- criar regras e limites nas relações sociais e nas tarefas/ trabalho;
- respeitar a necessidade de dias de folga e férias;
- incluir momentos de relaxamento diários;
- manter o contacto com a natureza;
- utilizar o sentido de humor;
- valorizar e criar espaço para atividades de lazer;
- procurar ou aceitar ajuda, que em algumas circunstâncias pode ser especializada.

Começa por criar uma lista de todas as atividades que te fazem sentir bem, relaxado/a e feliz, e compromete-te a reservar um momento para essas atividades, de forma diária. É importante olhar para os momentos de lazer e descanso com tanta seriedade quanto os momentos de trabalho, uma vez que têm grande impacto no nosso bem-estar e podem, inclusivamente, potenciar a nossa produtividade.

O contexto universitário consegue ser muito exigente e isso torna os estudantes altamente vulneráveis a sintomas de burnout. O autocuidado é a resposta para a prevenção destes problemas. Reservar tempo para cuidar de nós mesmos não é egoísta! É, na verdade, uma forma de estarmos no nosso melhor para nós próprios e também para estarmos presentes para os outros.

***Cofinanciado por:***