



5 formas de cuidares da tua saúde mental

Autores: Samuel Silva e Mauro Paulino
[Mind | Psicologia Clínica e Forense](#)

🎓 ✨ A vida académica pode ser incrível... mas também muito exigente.

Entre aulas, trabalhos, prazos e a tentativa de manter uma vida social ativa, é fácil deixarmos a nossa saúde mental para último. Porém, a tua saúde mental é a base de tudo, inclusive do teu sucesso.

Nesta publicação, encontras **5 estratégias simples e realistas** para cuidares de ti no meio da correria académica:

- 🌿 Dar um passeio
- 🚫 Fazer pausas do telemóvel
- 📝 Escrever um pouco sobre o teu dia
- 🧘 Meditar ou respirar conscientemente
- 💛 Ser mais empático contigo mesmo/a

Pequenas mudanças podem ter um impacto enorme no teu bem-estar, foco e motivação. Mereces sentir-te bem, mesmo nos períodos mais desafiantes.

E lembra-te: **Cuidar de ti não é um luxo, é cuidar do teu percurso académico.** 💙

A vida académica é cheia de desafios. Conciliar aulas, estudo, avaliações, trabalhos com a vida social e vida pessoal é exigente. Por isso, sentimos que não há tempo para mais, deixamos a nossa saúde física e mental para segundo plano.

A pensar em ti, seleccionámos 5 formas simples de cuidares da tua saúde mental.

Dá um passeio

O exercício físico é das coisas mais importantes e úteis para manter o teu bem-estar. Se passar 1 hora no ginásio, por vezes, não é realista, um passeio diário de 15 minutos não vai prejudicar a gestão do teu estudo e fará certamente sentires-te melhor.

Faz pausas do teu telemóvel

Não é segredo que os smartphones se tornaram um vício fácil, com entretenimento rápido e notificações constantes, que consomem o nosso tempo, atenção e energia.

Não precisas de fazer um retiro de espiritual, ou eliminar todas as tuas redes sociais. Começa apenas por criar limites e pausas na sua utilização. Por exemplo, não levar o telemóvel para a mesa, ou para a casa de banho, ou desligar a internet a partir das 21 horas, escolhe um dia da semana durante o qual não usas o telemóvel (à exceção de urgências).

Fazê-lo não só terá um impacto na forma como sentes, como darás por ti com mais tempo para fazer aquilo que gostas!

Faz *journaling*

Escrever um diário é uma prática que te pode ajudar a processar e entender emoções que sentes durante a tua semana. Utiliza 10 minutos do teu dia para refletir e escrever sobre como te sentes e identifica 3 coisas pelas quais te sintas agradecido/a.

Medita/ faz exercícios de respiração

Meditar, ou simplesmente fazer uma pausa para fechar os olhos e respirar controladamente, não tem de demorar mais de 5-10 minutos. Mesmo quando praticadas de forma curta, são

estratégias que conseguem ser extremamente úteis para limpar a mente e fazer um “reset”, ajudando-te a sentir melhor.

Podes pesquisar vídeos curtos de meditação guiada, ou instalar uma APP que te ajude nesse processo.

Sê empático contigo

Diariamente, temos milhares de pensamentos e em muitos deles falamos connosco. Neste diálogo interno, por vezes, somos mais duros connosco do que seríamos com qualquer outra pessoa, ou que deixaríamos alguém ser connosco. Isso apenas nos faz sentir mal e desmotivados, mesmo que a intenção não seja essa.

Se deres por ti a fazê-lo, para e experimenta mudar a forma como te estás a tratar. Pensa “o que diria a uma pessoa que amo?” e aplica essa resposta a ti mesmo/a.

Cuidar de ti é cuidar do teu sucesso. Se precisares de ajuda profissional, contacta o gabinete os Serviços de Ação Social do IPS, ou agenda a tua consulta [aqui](#).

Cofinanciado por:



DGES Direção-Geral do Ensino Superior

