

Estratégias
de Autotratoamento
Manual do Tutor



Estratégias de Autotratamento

TAKE CARE



OF YOURSELF

Autocuidado

Nenhuma das atividades de redução do stress no mundo o vão ajudar se não tomar conta de si. A meditação não lhe serve de nada se não dormir de forma adequada. Na verdade, quando tenta meditar, se adormecer significa que não está a cuidar da necessidade de dormir do seu corpo. Da mesma forma, ir ao ginásio de vez em quando não vai aliviar muito o stress se só está a alimentar o seu corpo com comida de plástico altamente processada. Quando tomar medidas para cuidar da sua mente e do seu corpo, vai ficar melhor preparado para viver a sua vida. É importante avaliar como está a cuidar de si próprio em vários domínios para garantir que está a cuidar da sua mente, corpo e espírito.

Autocuidado físico

É necessário cuidar do corpo se quiser 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. Ir a consultas, tomar medicamentos conforme a prescrição e controlar a sua saúde faz parte de um autocuidado físico eficiente.

Quando se trata do autocuidado físico, faça a si mesmo as seguintes perguntas para avaliar se há algumas áreas que precisa de melhorar:

- Tem um sono adequado?
- A sua dieta alimenta bem o seu corpo?
- Cuida da sua saúde?
- Faz exercício suficiente?

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 as relações. Todos temos necessidades sociais diferentes. A chave é descobrir quais são as suas necessidades sociais e arranjar tempo suficiente na sua agenda para criar a vida social ideal.

Para avaliar o seu autocuidado social, considere:

- Tem tempo suficiente para estar presencialmente com os seus amigos?
- O que faz para nutrir as suas relações com os seus amigos e família?



Autocuidado mental

A forma como pensa e as coisas que ocupam a sua mente influenciam muito o bem-estar psicológico.

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. A prática da autocompaixão e da aceitação, por exemplo, ajuda a manter um dia a dia interior mais saudável.

Aqui estão algumas perguntas a considerar quando pensa no seu autocuidado mental:

- Tem tempo suficiente para as atividades que o estimulam mentalmente?
- Faz coisas proativas 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.

Ao considerar a sua vida espiritual, pergunte-se:

- Que perguntas faz a si próprio sobre a sua vida e experiência?
- Envolva-se em práticas espirituais que acha gratificantes?

Autocuidado emocional

É importante ter competências saudáveis para lidar com as emoções desconfortáveis, como raiva, ansiedade e tristeza. O autocuidado emocional pode incluir atividades que o ajudem a reconhecer e expressar os seus sentimentos regularmente. Quer fale com um parceiro ou amigo próximo sobre como se sente, ou reserve tempo para atividades de lazer que o ajudem a processar as suas emoções, é importante incluir o autocuidado emocional na sua vida.

Ao avaliar as suas estratégias de autocuidado emocional, considere estas questões:

- Tem formas saudáveis de processar as suas emoções?
- Inclui atividades na sua vida que o ajudam a sentir-se renovado?



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.

Um plano de autocuidado para um estudante universitário ocupado que se sente mentalmente estimulado e tem uma vida social agitada pode precisar de foco no autocuidado físico.

Por outro lado, um reformado pode precisar de incluir mais autocuidado social na sua agenda, para ter certeza de que as suas necessidades sociais estão a ser atendidas.

Avalie que áreas da sua vida precisam de mais atenção e autocuidado. E reavalie a sua vida com frequência. À medida que a sua situação muda, é provável que as necessidades de autocuidado também mudem.

Quando perceber que está a negligenciar um determinado aspeto da sua vida, crie um plano de mudança.

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.

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.





ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



ISTANČINA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095