

O QUE SÃO?

O **Bem-Estar** é um estado em que nos sentimos bem connosco próprios, com os outros e com a nossa vida, em geral. Quando experienciamos Bem-Estar sentimo-nos bem física e psicologicamente, sentimo-nos em relação com outras pessoas, temos um sentido de controlo e propósito para a nossa vida. O Autocuidado envolve todas as actividades que, regularmente, escolhemos fazer e que ajudam a manter ou melhorar o nosso Bem-estar e Saúde, incluindo a Saúde Psicológica.

IMPORTANTE!

Aquilo que sentimos como Bem-Estar é diferente para cada um de nós e mesmo diferente em nós em diferentes momentos da nossa vida. **O nosso estado de Bem-Estar não é permanente** e é subjectivo, pelo que é natural passarmos por períodos em que o nosso Bem-Estar é desafiado. Nesses momentos **é ainda mais importante cuidarmos de nós e do nosso Bem-Estar**.

TODAS/OS NÓS... vivemos momentos difíceis durante a vida. Aprender sobre estratégias de autocuidado reforça a nossa capacidade de lidar com os desafios inesperados que enfrentamos.

LEMBRE-SE

Reservar tempo para cuidar de si não é ser egoísta! Pelo contrário, é essencial para que se sinta melhor e esteja mais capaz e disponível para cuidar e ajudar os outros.

O autocuidado não é uma recompensa por ter trabalhado muito! O autocuidado deve ser diário, permitindo-lhe manter uma relação saudável consigo próprio e com os outros.

VANTAGENS

O **Bem-Estar** aumenta os nossos sentimentos de **felicidade, curiosidade e envolvimento** com o mundo e com os outros. Ajuda-nos a ultrapassar adversidades e momentos difíceis. Torna-nos mais resilientes e menos vulneráveis.

O **Autocuidado** aumenta a nossa **eficiência e energia**, a nossa **confiança e auto-estima**. Previne e diminui o stresse e a ansiedade e ajuda-nos a tomar decisões e a mantermo-nos saudáveis.

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR

Faça uma lista de todas as actividades que o fazem sentir bem, relaxado e feliz. Reserve um momento do seu dia, todos os dias, para se dedicar a essas actividades, de modo a que se tornem uma rotina e não sejam prejudicadas face a outras prioridades e tarefas (ex. trabalho, cuidar de outros, tarefas domésticas).

Invista nas suas Relações. Alimente relações positivas com familiares e amigos, nas quais se sinta valorizado, aceite e apoiado.

Fale sobre como se sente. Falar sobre como se sente pode diminuir o stresse e contribuir para que se sinta melhor. Se se sente ansioso, stressado ou sobrecarregado, experimente a partilhar esses sentimentos com familiares ou amigos.

Comprometa-se com um Equilíbrio entre a Vida Pessoal e Profissional – ambas as dimensões da sua vida são importantes para o seu Bem-Estar.

Faça escolhas saudáveis. Escolha alimentos saudáveis, faça actividade física regular e mantenha bons hábitos de sono.

Peça ajuda. Se os seus sentimentos de ansiedade e inquietação forem excessivos e persistentes, se se sentir completamente sobrecarregado ou incapaz de funcionar e se isso condicionar o seu dia-a-dia, **ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 ou procure ajuda de um Psicólogo**.

SAIBA MAIS!

- >> Checklist Como me sinto?
- >> Leve Consigo – Acções promotoras do Bem-Estar
- >> Autocuidado — Porquê e como devemos cuidar de nós?