

AUTOCUIDADO: PEQUENOS HÁBITOS, GRANDE IMPACTO

Importante lembrar:

Este folheto é um recurso de psicoeducação e não substitui avaliação nem acompanhamento psicológico ou médico individualizado.

Para saber mais sobre o assunto, [aceda a este link.](#)

Como se define?

No Ensino Superior é fácil entrar num ciclo de “fazer, fazer, fazer” e deixar o próprio bem-estar para o fim da lista. Muitas vezes o corpo e a mente só dão sinal quando o cansaço e o desânimo já são difíceis de ignorar.

Autocuidado é o conjunto de comportamentos intencionais e sustentados que protegem a saúde física e mental, otimizam a energia e reduzem o stress. Inclui, entre outros, sono adequado e regular, contacto social significativo, alimentação equilibrada, momentos de lazer e uso responsável de substâncias e de ecrãs.

Distingue-se um autocuidado planeado – consistente, proporcional – de um padrão insuficiente, baseado sobretudo em estratégias de alívio imediato (e.g., comer por tensão, maratonas de séries até tarde), que a médio prazo aumentam o cansaço e a dificuldade de concentração.

Quais são os sinais de alerta?

- Sensação de andar “no limite” quase todos os dias.
- Recurso frequente a comida, álcool, nicotina ou ecrãs para “desligar”.
- Sono irregular ou insuficiente, dificuldade em recuperar entre dias de trabalho/estudo.
- Perda gradual de interesse em atividades antes prazerosas.
- Irritabilidade, dificuldade de concentração, sensação de “funcionar em piloto automático”.

Que passos práticos posso experimentar?

- Escolher um pequeno comportamento em três domínios, por exemplo:
Sono: definir um horário âncora de deitar e levantar (com variação máxima de 1 hora).
- Movimento:** caminhar 10–15 minutos por dia, de preferência com luz natural.
- Pausa:** após cada bloco de 40–50 minutos, fazer 5 minutos de pausa longe do ecrã.
- Escrever estes comportamentos em formato **Se–Então**, por exemplo: “Se chegar a casa ao fim do dia, então deixo o telemóvel fora do quarto na hora de deitar.”, “Se terminar um bloco de estudo, então bebo água e faço 5 minutos de alongamentos.”
- Ao final do dia, registar rapidamente (0–10): nível de energia, nível de tensão e quantos dos pequenos hábitos consegui cumprir.
- Usar estes dados para ajustar o dia seguinte, em vez de ficar apenas na autocrítica.

O que pode ajudar?

- Pensar o autocuidado como parte do trabalho académico/profissional, em vez de “prémio”.
- Definir mínimos viáveis em vez de ideais difíceis de cumprir (e.g., caminhada de 10–15 minutos em vez de “começar a correr todos os dias”).
- Utilizar intenções “Se–Então” para ligar contexto a comportamento (“Se terminar um bloco de estudo, então faço 5 minutos de pausa ativa”).
- Monitorizar de forma simples o impacto: notar como variam energia, humor e foco quando certos hábitos são mantidos ou abandonados.

Onde posso procurar ajuda?

Serviço de Psicologia da Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Email: sp@ualg.pt | Tel.: 289 800 914

Gabinete de Psicologia dos Serviços de Ação Social (SAS-UAlg)

Email: sasgp@ualg.pt | Tel.: 289 826 347