

# Autocuidado

---

# em

---

# Saúde Mental

---

**FOLHETO  
INFORMATIVO**

---

**iscte**

INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DE LISBOA

Serviço de  
Ação Social

Gabinete de  
Aconselhamento  
ao Aluno

# Autocuidado em Saúde Mental

A vivência universitária está associada a vários desafios, como por exemplo, a pressão académica, as mudanças pessoais, a distância da família ou a falta de uma rede de apoio no caso dos estudantes deslocados, os desafios financeiros e as incertezas sobre o futuro. Por isso é tão importante cuidar da nossa saúde como um todo, sendo a saúde mental uma parte fundamental.

O autocuidado em saúde mental envolve pequenas ações diárias, como dormir bem, pedir ajuda, fazer pausas e manter relações saudáveis, que ajudam a manter o equilíbrio emocional e psicológico e a prevenir situações mais graves.

# O que é a Saúde Mental?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, “A saúde mental traduz-se num estado de bem-estar que nos permite lidar com o *stress* normal da vida, trabalhar ou estudar de forma produtiva e contribuir para a comunidade.

Não se trata apenas da ausência de doença, mas de uma capacidade abrangente que inclui o bem-estar subjetivo, autonomia, competência e a habilidade de construir relações sociais.”.

É o equilíbrio emocional, social e psicológico que nos permite lidar com o dia a dia, estudar, relacionarmo-nos e cuidar de nós.

Não se trata de uma ausência de tristeza, mas sim de saber quando é necessário parar, sentir e atuar, através da introdução de mudanças ao nível das medidas de autocuidado, ou pedir ajuda.

# Algumas dicas de autocuidado

## → Cria uma rotina saudável

Procura manter o equilíbrio entre a tua vida pessoal, social e académica. Estabelece horários para estudar, comer e dormir. Faz pausas regulares e procura descansar.

## → Estabelece uma rotina de sono

Tenta dormir entre 7 e 9 horas por noite. Evita usar dispositivos eletrónicos antes de ires dormir.

## → Adota uma alimentação saudável

Uma alimentação saudável é completa, variada e equilibrada de forma a fornecer-te todos os nutrientes que precisas e pode ser diferente de pessoa para pessoa de acordo com as suas necessidades. Hidrata-te: água é essencial!

## → Pratica exercício físico regularmente

A prática regular de atividade física está associada a taxas mais altas de saúde mental. Podes integrar a atividade física no teu dia a dia: sobe as escadas em vez de usar o elevador; sempre que possível, opta por caminhar, de preferência na companhia de um familiar ou amigo; faz alguns exercícios de alongamento todos os dias.

## → Conecta-te

As relações sociais são fundamentais para promover o bem-estar. Construir e manter relações afetivas de qualidade é o melhor mecanismo de proteção contra problemas de saúde mental. Procura expressar emoções e sentimentos junto de amigos e familiares ou outras pessoas que sejam significativas para ti.

## → Investe tempo em atividades prazerosas

Inclui nas tuas atividades diárias atividades que te deem prazer. (e.g., ouvir música, ver uma série, ler)



## Estes são alguns dos sinais a que deves estar atento

As mudanças no nosso bem-estar mental surgem na maioria das vezes de forma gradual. Por isso, deves estar atento a possíveis sinais de alerta, tais como:

→ Tristeza persistente

→ Falta de motivação

→ Isolamento social

→ Ansiedade constante

→ Dificuldades de concentração no estudo e em tarefas diárias

→ Alterações no sono ou apetite

→ Pensamentos negativos frequentes



# Não te esqueças

Pedir ajuda especializada, também é uma forma de autocuidado. Contacta o Gabinete de Aconselhamento ao Aluno do Serviço de Ação Social para informações, rastreio especializado e encaminhamento.

E-mail: [sas.gaa@iscte-iul.pt](mailto:sas.gaa@iscte-iul.pt)  
Tel.: 210 464 039 ou 21 790 3000  
(opção 1 e 4)  
Marcações: 9:30-12:30 e 14:30-16:30

MAIS  
INFORMAÇÕES



**iscte**

INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DE LISBOA

Serviço de  
Ação Social

Gabinete de  
Aconselhamento  
ao Aluno