

## SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

O guia para aumentar o seu bem-estar durante as férias

As férias oferecem uma valiosa oportunidade para cuidar da sua saúde mental e bem-estar através de uma consciência motivacional

- ✔ Priorize o autocuidado;
- ✔ Aceite os seus limites e faça uma melhor gestão do stresse;
- ✔ Reserve um tempo para refletir sobre os seus objetivos, prioridades e motivações;
- ✔ Procure encontrar formas de promover a sua qualidade de vida.

### DEFINIÇÃO DE BEM-ESTAR

Um estado em que nos sentimos bem conosco próprios, com os outros e com a nossa vida. 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.

Fonte: Fact Sheet Autocuidado e Bem-estar | Ordem dos Psicólogos (2021)

Cuidar de si durante este período de descanso e ao longo de todo o ano, permite criar uma base sólida para uma vida mais equilibrada e saudável.

## Não se esqueça de!

### AUTOCUIDADO

- ✔ Priorize atividades que lhe proporcionam prazer e bem-estar geral.

### GESTÃO DO STRESSE

- ✔ Permita que o seu corpo consiga reparar alguns danos provocados pelo stresse.

### RELAXAMENTO

- ✔ Pratique técnicas de respiração, exercícios de relaxamento (exemplos: a meditação, o *mindfulness*, o *focusing*, a dança, a biodança e o yoga).

### SONO

- ✔ Crie rotinas e oportunidades para restabelecer um sono reparador.

### INTERAÇÕES SOCIAIS DE QUALIDADE

- ✔ Aproveite o tempo livre para estar consigo mesmo, com os familiares e amigos.

### “DETOX” DIGITAL

- ✔ Desligue ou limite o uso das tecnologias;
- ✔ Torne-se mais criativo/a;
- ✔ Vivencie mais o momento presente.

Pedir ajuda e apoio emocional significa que tem consciência da importância da sua saúde mental. Esta tomada de decisão requer coragem e autoconhecimento.

## Dicas para aumentar o bem-estar

### ALIMENTAÇÃO

- ✔ Alimentar-se de forma equilibrada contribui significativamente para o seu bem-estar físico e mental.

### DISTANCIAMENTO E ENVOLVIMENTO

- ✔ Permita-se distanciar da rotina diária e das obrigações do dia-a-dia. Procure envolver-se nos seus hobbies e em atividade novas e prazerosas.

### AMBIENTE

- ✔ Passe tempo em atividades que permitam o fascínio, a curiosidade e que prendam a sua atenção (exemplos: passear na natureza, na praia, meditar, ouvir música, ler e praticar desporto).

### FELICIDADE

- ✔ Realize atividades que promovam emoções e relações interpessoais positivas e gratificantes.

### REGRESSO

- ✔ Faça uma gestão adequada das tarefas antes de ir de férias, de forma a que não encontre um grande volume de trabalho quando regressar.

Saiba mais sobre o projeto

