

## 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, como este que vivemos actualmente com a Pandemia COVID-19, **é ainda mais importante cuidarmos de nós e do nosso Bem-Estar.**

## MAIS DE...

metade dos cidadãos portugueses sentiu um impacto negativo da Pandemia COVID-19 na sua Saúde Psicológica e Bem-Estar.

## 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
- › Equilíbrio entre a Vida Pessoal e Profissional – Uma Necessidade Básica (Sobretudo em Contexto de Crise)