

GUIA PRÁTICO AUTOCUIDADO EM CONTEXTO ACADÉMICO

Conciliar a vida pessoal, académica e profissional pode ser exigente: sessões síncronas, trabalhos, avaliações, prazos, responsabilidades profissionais e familiares, expectativas pessoais e a incerteza futura podem ocupar grande parte do tempo e da sua atenção!

Por isso, *cuidar de si pode facilmente passar para segundo plano.*

O autocuidado não é um luxo, nem uma recompensa, e também faz parte do percurso académico.

01 O QUE É O AUTOCUIDADO?

É um conjunto de **escolhas, atitudes, estratégias e atividades** regulares para preservar ou promover o **bem-estar e saúde física e mental**.

As necessidades variam de pessoa para pessoa e podem mudar ao longo do tempo.

Existem diferentes dimensões:

- **Físico**
 - Alimentação equilibrada;
 - Exercício físico;
 - Descanso;
 - Sono de qualidade;
 - Higiene
- **Emocional**
 - Reconhecer e gerir as emoções, procurando estratégias que promovam o equilíbrio psicológico e que ajudem a lidar com o stress e com a ansiedade.
- **Espiritual**
 - Procurar sentido, propósito e paz interior através da reflexão, meditação, espiritualidade ou contacto com a natureza.
- **Social**
 - Cultivar e manter relações significativas;
 - Partilhar experiências;
 - Procurar ajuda, quando necessário.

AUTOCUIDADO NÃO É EGOÍSMO

É cuidar das suas necessidades, preservar os recursos físicos e emocionais de que precisa para se relacionar de forma mais saudável consigo e com os outros.

02 O AUTOCUIDADO É IMPORTANTE NO PERCURSO ACADÉMICO?

A investigação sobre estudantes universitários tem demonstrado que uma prática regular de autocuidado poderá estar associada à redução de sintomas relacionados com problemas de saúde mental, bem como a um melhor desempenho académico e profissional (*Fonseca, 2023*).

Neste contexto, **práticas regulares de autocuidado** podem ajudar a lidar de forma mais equilibrada com as exigências académicas, contribuindo para:

- ✓ Melhorar a gestão do stress associado;
- ✓ Diminuir os níveis de ansiedade;
- ✓ Manter os níveis de energia necessários para as atividades académicas;
- ✓ Melhorar a capacidade de concentração e de atenção;
- ✓ Promover e proteger o bem-estar, a saúde física e a saúde mental ao longo do percurso académico.

! IMPORTANTE

O autocuidado não elimina todas as dificuldades, não substitui o apoio profissional, quando necessário, nem garante que se sinta bem todos os dias.

03 O QUE PODE AFETAR O EQUILÍBRIO DURANTE O PERCURSO ACADÉMICO?

- **Exigências Académicas**
 - Sobrecarga de trabalhos, prazos e avaliações
 - Pressão por resultados
 - Dificuldade em gerir o tempo, em estabelecer prioridades e limites
 - Permanência prolongada em frente ao computador
 - Adiamento de pausas para cumprir tarefas
 - Estudar após um dia de trabalho
 - Conciliar estudo, trabalho e família
- **Hábitos e Estilo de Vida**
 - Privação de sono e longos períodos sem descanso
 - Horários irregulares
 - Refeições desorganizadas
 - Reduzida atividade física
 - Ausência de momentos de lazer ou recuperação
- **Vida Digital**
 - Dificuldade em desligar das plataformas académicas
 - Consulta constante do correio eletrónico
 - Excesso de notificações
 - Alternância contínua entre aplicações e tarefas
- **Relações e Contexto Social**
 - Ausência de contacto com colegas
 - Isolamento social
 - Dificuldade em pedir ajuda
 - Conflitos interpessoais
- **Preocupações Pessoais**
 - Instabilidade financeira
 - Incerteza relativamente ao futuro
 - Expectativas muito elevadas em relação ao próprio desempenho e comparação com colegas

04 QUE SINAIS INDICAM QUE PRECISO DE CUIDAR MAIS DE MIM?

Quando o desequilíbrio se prolonga, o corpo, as emoções e o comportamento podem começar a dar **sinais**:

- Menor motivação ou procrastinação
- Dificuldade de concentração e/ou redução do rendimento académico
- Dificuldade em adormecer ou manter um sono reparador
- Cansaço persistente
- Tristeza e irritabilidade frequentes
- Pensamentos predominantemente negativos
- Ansiedade elevada
- Alterações no apetite
- Desconforto ou problemas digestivos
- Isolamento social e/ou conflitos interpessoais mais frequentes

ATENÇÃO AOS SINAIS

Estes sintomas podem ter diferentes causas, não significa que exista um problema de saúde mental.

Se forem intensos, persistirem ao longo do tempo ou interferirem significativamente com a vida académica, pessoal, profissional ou social, é importante procurar apoio adequado.

05 AUTOCUIDADO NO DIA A DIA ACADÉMICO

Escolha pequenas práticas que possam fazer a diferença e sejam realistas para serem integradas no seu quotidiano.

- **Autocuidado Físico**

Durante os períodos de estudo, procure:

 - evitar substituir o descanso por horas de estudo e manter horários de sono regulares
 - beber água ao longo do dia e realizar refeições com alguma regularidade
 - incluir movimento ou atividade física
- **Autocuidado Cognitivo**

Para reduzir a sensação de sobrecarga:

 - Divida as tarefas por etapas e identifique as tarefas prioritárias
 - Estabeleça objetivos realistas para cada período de estudo
 - Trabalhe em blocos de tempo e faça pausas antes de atingir um estado de exaustão
 - Limite o número de tarefas realizadas em simultâneo
 - Reduza as interrupções durante períodos de maior concentração
 - Registe as tarefas pendentes
 - Reveja expectativas quando o plano definido deixar de ser realista
- **Autocuidado Emocional**

Pode ser importante:

 - Observar como se sente, sem julgamento
 - Partilhar preocupações com alguém de confiança
 - Substituir uma linguagem autocrítica por uma linguagem mais equilibrada
 - Aceitar que nem todos os dias terão a mesma produtividade
 - Reconhecer pequenas conquistas
 - Observar padrões de stress e identificar situações que os desencadeiam
 - Reduzir comparações com outros estudantes
 - Reservar tempo para atividades que proporcionem prazer, tranquilidade ou descanso
- **Autocuidado Espiritual e Pessoal**

O bem-estar pode, também, estar relacionado com momentos de significado, silêncio ou conexão.

Pode incluir:

 - Contacto com a natureza
 - Meditação e/ou momentos de silêncio
 - Reflexão
 - Práticas espirituais ou religiosas
 - Escrita
 - Atividades criativas
 - Atividades relacionadas com valores e interesses pessoais
- **Autocuidado Digital**

A tecnologia é essencial para a vida académica, mas a disponibilidade permanente pode contribuir para o cansaço.

Experimente:

 - Desativar notificações durante períodos de estudo
 - Definir momentos para consultar o correio eletrónico
 - Estabelecer horários para consultar plataformas e evitar alternar constantemente entre aplicações
 - Fechar separadores e programas que não são necessários
 - Introduzir momentos sem ecrã
 - Evitar levar preocupações académicas para os momentos de descanso
- **Autocuidado Social e Relacional**

As relações também fazem parte do bem-estar.

Pode ajudar:

 - Manter contacto regular com colegas e partilhar experiências académicas
 - Participar em atividades, fóruns ou grupos
 - Pedir esclarecimentos antes de acumular dúvidas
 - Pedir e aceitar ajuda
 - Estabelecer limites em relações que prejudicam o seu bem-estar
 - Procurar apoio institucional ou especializado quando necessário

LEMBRE-SE

Um plano útil é aquele que ajuda a organizar o trabalho, não aquele que acrescenta mais pressão.

PEDIR AJUDA TAMBÉM É AUTOCUIDADO!

Não precisa de resolver todas as dificuldades sozinha@

Não existe uma prática certa, escolha aquilo que fizer sentido para si.

06 POR ONDE COMEÇAR?

Não é necessário alterar a rotina de uma só vez. Começar com pequenas mudanças tende a ser mais sustentável.

- **Conheça** as suas necessidades, interesses e limites, para selecionar as melhores práticas de autocuidado
- **Faça uma lista** com as atividades que o fazem sentir bem
- **Comece com pequenas ações** na sua rotina atual (ex. escrever, meditar) e evite adiar por ter outras tarefas ou prioridades. Não se sinta sobrecarregado.

Em vez de:

A partir de agora vou fazer exercício todos os dias.

Experimente:

Esta semana vou caminhar durante 20 minutos em dois dias.

- **Seja gentil consigo mesmo** e não tente alcançar a perfeição.

07 COMO ESTOU A CUIDAR DE MIM?

O Meu Plano de Autocuidado

Escolha uma ou duas estratégias para experimentar durante a próxima semana. Não precisa de mudar tudo ao mesmo tempo.

- Lembre-se, uma boa estratégia deve ser:
- **Específica:** sei exatamente o que quero fazer
 - **Realista:** é possível nas minhas circunstâncias atuais
 - **Integrável:** consigo encaixá-la na minha rotina
 - **Flexível:** posso adaptá-la quando necessário
 - **Observável:** consigo perceber se a realizei
 - **Pessoal:** responde a uma necessidade minha
 - **Ajustada aos meus recursos:** não depende de condições impossíveis de garantir

Exemplo: Durante a próxima semana, na terça-feira, vou fazer uma caminhada de 30 minutos.

Para construir um plano de autocuidado, pode utilizar o Anexo II.

→ Se não resultar na 1.ª tentativa... **Ajuste a estratégia!**

Talvez seja necessário reduzir a frequência, alterar o horário, escolher uma ação mais pequena ou procurar apoio.

→ Quando um plano não funciona, **podemos mudar o plano - não precisamos de nos culpar.**



Check-in rápido:

Reserve alguns minutos para observar como se tem sentido nos últimos dias, utilizando a check list do Anexo I.

Check list semanal de autocuidado

Para acompanhar e refletir sobre as suas práticas de autocuidado, poderá utilizar o Anexo III, mas sem transformar a lista num teste de desempenho.

08 QUANDO O AUTOCUIDADO NÃO É SUFICIENTE

Existem momentos em que descansar, reorganizar a rotina ou falar com pessoas próximas pode não ser suficiente.

Procure apoio profissional quando sentir que as dificuldades são muito intensas, persistem durante um período significativo e interferem com as suas atividades diárias.

Procurar ajuda é uma forma de cuidar de si.

Pode contactar o **SNS 24** através do **808 24 24 24** e selecionar a **opção 4 — Aconselhamento Psicológico**. Em situação de emergência, contacte o **112**.

PARA LEVAR CONSIGO

- Comece por reparar no que precisa
- Não precisa de fazer tudo hoje
- Não precisa de cuidar de si de forma perfeita
- Escolha uma pequena ação
- Experimente-Observe-Ajuste
- Peça ajuda quando precisar

Cuidar de si também faz parte do seu percurso académico!

ANEXO I

Check-in rápido

☐

Tenho reservado tempo para descansar.

☐

Tenho estado com pessoas que me fazem bem.

☐

Tenho falado sobre o que sinto.

☐

Tenho protegido o meu sono e a minha saúde física.

☐

Tenho feito algo de que gosto.

☐

Sei a quem pedir ajuda quando preciso.



O meu plano para esta semana

Quero dedicar mais **atenção**:

☐ Sono

☐ Descanso

☐ Alimentação

☐ Movimento

☐ Organização do estudo

☐ Gestão do stress

☐ Relações

☐ Tempo sem ecrãs

☐ Lazer

☐ Outro: _____

A **estratégia** que quero experimentar é:

Quando?

Onde?

Com que frequência?

O que pode dificultar?

O que me pode ajudar?



Esta semana procurei...

- ☐
- Reservar alguns momentos para descansar ou relaxar
- ☐
- Fazer pausas durante períodos prolongados de estudo ou trabalho
- ☐
- Criar alguns períodos sem ecrãs ou notificações
- ☐
- Manter contacto com pessoas importantes para mim
- ☐
- Partilhar pensamentos ou sentimentos quando precisei
- ☐
- Dormir de acordo com as minhas necessidades, tanto quanto possível
- ☐
- Evitar permanecer longos períodos na mesma posição
- ☐
- Beber água e realizar refeições com alguma regularidade
- ☐
- Movimentar o corpo
- ☐
- Organizar as tarefas académicas de forma realista
- ☐
- Estabelecer limites quando precisei
- ☐
- Reservar algum tempo para atividades de que gosto
- ☐
- Procurar equilíbrio entre vida académica, profissional, familiar e pessoal
- ☐
- Prestar atenção à minha saúde física
- ☐
- Prestar atenção à minha saúde mental
- ☐
- Pedir ajuda quando precisei

No final da semana

Uma estratégia/atividade que quero manter:

Uma estratégia/atividade que quero ajustar:

Uma necessidade a que quero dar mais atenção na próxima semana:

REFERÊNCIAS

Fonseca, B. S. G. T. (2023). *Cuidar de mim primeiro: As associações entre o autocuidado, a saúde mental e o desempenho académico de estudantes universitários portugueses* [Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ulisboa.pt/entities/publication/b187eb8a-f7e2-45ba-ad23-0180b56809fb>

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2021). *Fact sheet: Autocuidado e bem-estar*. <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/3322>

Santander. (2025). *Autocuidado: A importância de cuidar de nós*. <https://www.santander.pt/salto/a-importancia-do-autocuidado>

Teixeira, S. (2024). *O que é e para que serve o autocuidado emocional? Seis respostas sobre uma das melhores formas de prevenir problemas de saúde mental*. Observador. <https://observador.pt/explicadores/o-que-e-e-para-que-serve-o-autocuidado-emocional-seis-respostas-sobre-uma-das-melhores-formas-de-prevenir-problemas-de-saude-mental/>

Teixeira, E. (2025). *Autocuidado não é egoísmo: É sim, responsabilidade emocional*. Saúde e Bem-Estar. <https://www.saudebemestar.pt/pt/blog/psicologia/autocuidado/>

FICHA TÉCNICA

Título

Guia Prático: Autocuidado em Contexto Académico

Autor

Melanie Magalhães (DAE-SAPAE)

Revisão

Priscila Couto (DAE-SAPAE), Sara Monteiro (DCSG), Ana Paula Silva (DAE-SAPAE)

Edição

Universidade Aberta © 2026

Produção

Divisão de Comunicação e Marketing