

# COMO ESTÁ A TUA SAÚDE MENTAL?



**De 0 a 10 quão cansado/a te sentes neste momento?  
Quando é que foi a última vez que te sentiste com 100% de energia?**

O papel de pessoa estudante e/ou trabalhadora pode ser positivo e benéfico para a saúde mental, pois pode proporcionar um sentimento de inclusão, realização pessoal, motivação e de crescimento, mas também pode trazer sobrecarga e desgaste emocional. Ou seja, quando o peso do trabalho/estudo se torna insuportável, quando a pressão é constante e o apoio é escasso, pode surgir sofrimento.

O maior desafio, muitas vezes, reside em reconhecer os sinais de que algo está errado. Identificar os sinais de alerta precocemente é essencial. Alguns sintomas que podem indicar problemas com a saúde mental incluem:

- Cansaço constante** (sentir-se sempre cansado, mesmo após dormir o suficiente)
- Alterações no humor** (a irritabilidade, tristeza persistente ou falta de motivação)
- Mudanças nos hábitos alimentares** (comer em excesso ou perder o apetite)
- Pensamentos negativos recorrentes** (incluindo sentimentos de inutilidade, culpa ou desesperança)
- Problema de sono** (insónias ou excesso de sono podem ser um sinal de desequilíbrio emocional)
- Dificuldade de concentração** (problemas em focar nos estudos ou em atividades diárias)
- Isolamento social** (perda de interesse em convívios ou hobbies)



Estes sintomas podem indicar que estás na “corda bamba” e que necessitas de aprender a equilibrar as exigências do trabalho/estudo com as necessidades da tua saúde mental. Para encontrares este equilíbrio é importante:



## Assumir responsabilidade

peelo teu equilíbrio pessoal/familiar e profissional;



## Comunicar as tuas necessidades

sobre as tuas preocupações e as dificuldades que estás a sentir a gerir as exigências da vida pessoal/familiar e profissional (ex. prazos irrealistas, um espaço de trabalho tranquilo);



## Desenvolver rede de apoio

é essencial para fortalecer o bem-estar emocional, partilhar desafios e celebrar conquistas, promovendo equilíbrio e resiliência na vida pessoal e profissional;



## Fazer uma lista de todas as nossas tarefas

(pessoais e profissionais)

Ajuda-te a priorizar as tarefas mais importantes e a colocar a tua sensação de sobrecarga em perspectiva, depois de estimares quanto tempo necessitas para cada uma. Garantir que essa lista inclui atividades que te dêem prazer e/ou proporcionem descansar/recuperar.



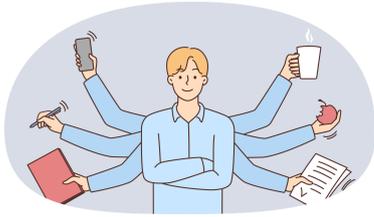
## Planear o dia

de trabalho/estudo e momentos de tempo pessoal para ti mesmo.



## Não esquecer as coisas básicas

tais como, dormir um número de horas adequado, pausas ao longo do dia que te permitem relaxar e realizar atividade física;



## Ser assertiva

dizer “não” quando não consegues gerir mais tarefas (pessoais ou profissionais) ou quando percepcionas os pedidos como sendo irrazoáveis;



## Ser realista

Não exijas de ti mais do que o que podes dar neste momento. Não precisas nem podes fazer tudo “perfeito”, “sempre”. É importante priorizares o que é realmente importante para ti;



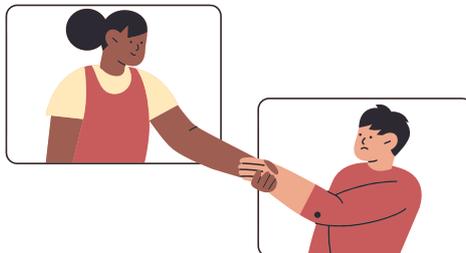
## Estabelecer limites

É importante permitires-te “desligar” em determinados momentos, de forma a aumentar o teu envolvimento em atividades pessoais (e profissionais);



## Autocuidado

Mima-te! - ouve a tua música favorita, lê um livro, permite-te relaxar e parar. Fica atenta aos sinais de que alguma coisa não está bem;



## Pedir ajuda

Se estás a ter dificuldades em manter em equilíbrio as dimensões pessoal e profissional ou sentes que o teu desempenho nas tarefas pessoais e profissionais está comprometido, procura ajuda profissional;

## Cuidar da saúde mental é um processo contínuo que exige atenção e dedicação.

O contexto do ensino superior pode trazer muitos desafios, mas, ao adotar práticas saudáveis e estar atentos aos sinais de alerta, é possível atravessar essa fase com maior equilíbrio e bem-estar.

É normal sentires o que estás a sentir, e não tens de passar por isso sozinho/a. Podes contactar-nos através do e-mail

[eea.psicologo@isel.pt](mailto:eea.psicologo@isel.pt)