

# SAÚDE MENTAL

## INTRODUÇÃO ÀS TÉCNICAS DE AUTOAJUDA

As técnicas de autoajuda são ações utilizadas para nos ajudar a gerir os nossos sentimentos e reações a situações stressantes, acontecimentos e condições difíceis. As técnicas de autoajuda eficazes podem melhorar o nosso bem-estar mental e emocional.



## TIPOS DE TÉCNICAS DE AUTOAJUDA

### 1) Coping ativo



Compreender o que está a acontecer e fazer algo para reduzir os efeitos do acontecimento stressante. Esta forma de autoajuda é a mais saudável.

Exemplos:

- Exercícios de respiração ou técnicas de grounding (ligação à terra)
- Contagem decrescente de 10 a 0 a um ritmo lento
- Atividade física

### 2) Foco na evitação



Concentrar a atenção noutra atividade para adiar, ignorar ou evitar a situação ou o problema. Estas técnicas podem ser úteis para a autoajuda a curto prazo, mas não são recomendadas para uma utilização a longo prazo.

Exemplos:

- Distanciar-se do problema
- Ouvir a sua música favorita
- Atividades de raciocínio, como fazer um puzzle ou palavras cruzadas

### 3) Coping negativo (inadequado)



Reagir ao acontecimento stressante de uma forma que é prejudicial para a sua saúde ou para a saúde dos outros. Este mecanismo de coping não é recomendado e pode ser contraproducente.

Exemplos:

- Automutilação (por exemplo, cortar qualquer parte do próprio corpo)
- Consumo de substâncias aditivas
- Alimentação não saudável
- Isolamento social
- Comportamento agressivo

Esta informação baseia-se nos seguintes recursos: [Children's Hospital Colorado](#), [UCLA](#), & [GoodTherapy](#).

Para mais informações sobre estratégias de autoajuda, visite o nosso Centro de Recursos para Crianças Não Acompanhadas: [ucresourcecenter.org](http://ucresourcecenter.org).

## SAÚDE MENTAL

### EXPERIMENTE AS SEGUINTES TÉCNICAS DE AUTOAJUDA

Cada pessoa é diferente e algumas técnicas podem funcionar para si e outras não. Recomendamos que experimente várias técnicas e escolha as que funcionam melhor para si.



1. Fazer exercícios de respiração
2. Usar autoafirmações positivas
3. Fazer exercícios de grounding
4. Comer algo de que gosta, como um rebuçado ou algo saboroso
5. Falar com alguém da sua confiança
6. Dar um passeio
7. Pintar ou desenhar algo de que gosta ou qualquer outra coisa
8. Aprender algo novo
9. Escrever algo, por exemplo, descrever como se sente
10. Ler algo de que gosta
11. Usar a técnica de relaxamento muscular progressivo
12. Usar a técnica da leitura do corpo (body scan)
13. Praticar meditação
14. Jogar algo de que gosta
15. Fazer exercício ou experimentar um novo esporte



Para mais informações sobre estratégias de autoajuda, visite o nosso Centro de Recursos para Crianças Não Acompanhadas: [ucresourcecenter.org](http://ucresourcecenter.org).