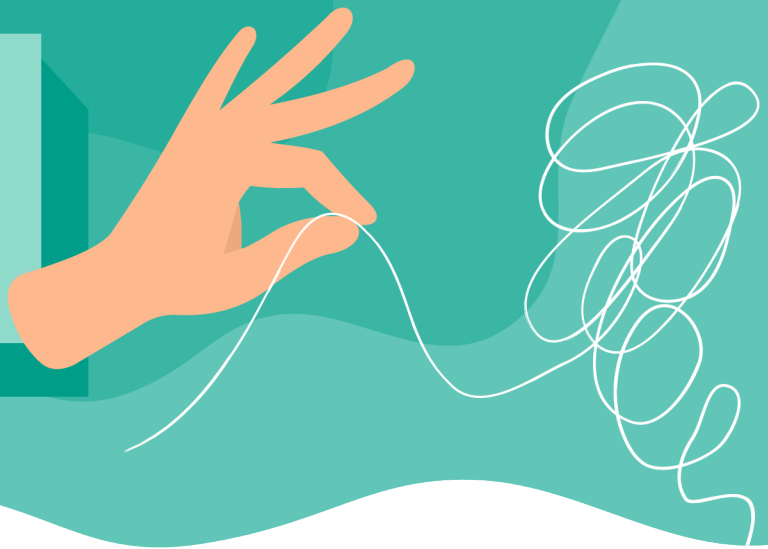


simples — — MENTE



Estou a cuidar da minha saúde psicológica?

Encontra, em seguida, **10 afirmações** que refletem aspetos importantes associados à saúde psicológica e à forma como tem cuidado da sua. **Assinale as afirmações que são verdadeiras para si.**

1. Tenho sido tolerante comigo e com aquilo que estou a sentir. Aceito que, por vezes, posso estar mais cansado(a), ansioso(a), triste... em função das circunstâncias vivenciadas.
2. Tenho procurado manter-me ativo(a), definindo objetivos para o meu dia, e conciliando a vida pessoal com a vida profissional
3. Procuo falar sobre o que estou a sentir com pessoas em quem confio.
4. Tenho procurado monitorizar o meu bem-estar e me aperceber de quaisquer possíveis sinais de alerta indicadores de que preciso, por exemplo, de descansar e/ou pedir ajuda.
5. Recorro a atividades que me ajudam a relaxar.
6. Tenho prestado atenção aos meus pensamentos e procurado me aperceber do impacto que têm na forma de ler e encarar as situações.
7. Procuo confiar nas minhas habilidades para enfrentar / resolver situações.
8. Tenho cuidado do meu bem-estar, praticando exercício físico, mantendo uma alimentação equilibrada e cuidando da minha higiene de sono.
9. Assumo uma postura de abertura à aprendizagem.
10. Projeto-me de forma positiva no futuro.

Releia todas aquelas que não assinalou e **pense** qual seria a vantagem de apostar nas mesmas para o seu bem-estar e como é que o poderia fazer.