

Estratégias de saúde e de bem-estar pessoal

Guia
de Bolso



Plano

APROXIMA

Ficha Técnica

Título: Estratégias de saúde e de bem-estar pessoal

Entidade financiadora: Plano AproXima

Colaboradores: Grupo Partilha de Vivências, Irmãs Oblatas,
MTS - Movimento dxs Trabalhadorxs do Sexo

Design e paginação: Plano AproXima

Todos os direitos reservados: *Para efeitos do presente guia, a Obra Social das Irmãs Oblatas gostaria de esclarecer que não usa a terminologia Trabalhadorxs do Sexo. Para a Família Oblata, antes da Prostituição, no centro põe a Pessoa, cada mulher com a sua realidade e opções.

O teu bem-estar pessoal influencia diretamente a tua saúde. Além de valores mais baixos de cortisol, pessoas com altos níveis de bem-estar pessoal têm maior resistência a doenças e maior probabilidade de adotar um estilo de vida saudável.

Por isso, aqui vamos apresentar-te estratégias específicas para lidares com as tuas emoções e situações diárias, mas também estratégias para que as tuas necessidades básicas sejam supridas.



Esta fanzine foi desenvolvida pelo Plano Aproxima (Departamento de Responsabilidade Social do www.classificadosx.net), é disponibilizada gratuitamente e não pode ser objeto de qualquer tipo de comercialização, podendo, no entanto, ser reproduzida e/ou adaptada desde que mencione sempre o seu autor. Tem como objetivo informar e esclarecer trabalhadorxs do sexo sobre temas do seu interesse e não pretende, de forma alguma, incentivar, promover ou facilitar a prática do sexo com fins comerciais ou que não resulte de uma vontade livre e esclarecida.

Estratégias de saúde e bem-estar pessoal

O teu bem-estar pessoal influencia diretamente a tua saúde. Além de valores mais baixos de cortisol, pessoas com altos níveis de bem-estar pessoal têm maior resistência a doenças e maior probabilidade de adotar um estilo de vida saudável.

Por isso, aqui vamos apresentar-te estratégias específicas para lidares com as tuas emoções e situações diárias, mas também estratégias para que as tuas necessidades básicas sejam supridas.

Alimentação

Adotar uma alimentação saudável melhora o teu bem-estar e a tua saúde mental, reduzindo o risco de depressão e melhorando o humor.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a dieta mediterrânea (dieta que adotamos no nosso país) a mais saudável, demonstrada na pirâmide abaixo:

- **Regista e verifica os rótulos** — Regista o que comes ao longo de uma semana antes de fazeres qualquer alteração. Avalia os teus hábitos alimentares e identifica o que deves evitar, reduzir ou aumentar no consumo. Verifica os rótulos dos alimentos para compras mais acertadas.

- **Planeia as refeições da semana** — Além de ser um incentivo para manteres uma alimentação saudável, vai ajudar-te a poupar dinheiro, porque vais comprar o que precisas e não vais dar por ti a jantar fora, ou a pedir *fast food*, por não saberes o que cozinhar naquele dia.
- **Come devagar e com calma** — Ao comeres devagar, dás tempo para o teu organismo se sentir saciado e evitas sentir desconforto por teres comido demasiado.
- **Ingere líquidos** — Em média, deves beber 8 copos de água por dia (equivale a 2 litros de água). Se, por norma, te esqueces, ou se é difícil para ti beber água, tenta ingerir chá, ou água com sabor, para ser mais satisfatório!
- **Evita impulsos** — Se quiseres evitar comprar alimentos menos saudáveis, tenta comer antes de ires às compras. Depois de cada refeição, lava os dentes, pois é uma estratégia que ajuda na redução da vontade de petiscar. Tenta levar um lanche contigo quando saís de casa (bolachas, fruta, entre outros), pois ajuda a controlar o impulso de comprar alimentos quando não é previsto. Ainda assim, se sentires fome e não tiveres nenhum lanche, mais vale comeres alguma coisa do que não comeres nada!

Óleos
e Gorduras



Açúcares
e Doces

Carne, Peixe e Ovos

Leguminosas

Leite Queijo
e Iogurtes



Frutas

Vegetais



Cereais, Massas, Pães, Farinhas e Tubérculos



Exercício Físico

Realizar atividade física regular e constante aumenta a força física, resistência, densidade óssea e a aptidão neuromusculoesquelética. Além disso, diminui sintomas depressivos, *stress*, aumenta a autoestima, melhora a função cognitiva e o humor.

- A prática de *yoga* é recomendada para uma grande variedade de condições, inclusive ansiedade e depressão, uma vez que traz efeitos benéficos devido à conexão mente-corpo.
- Caminhadas em grupo também são uma mais-valia para a vitalidade, saúde em geral, diminuição da fadiga e aumento da conexão emocional. Por isso, não precisas gastar dinheiro para começar uma atividade física!

Recomendações da OMS:

1. Qualquer atividade física é melhor do que nenhuma;
2. Adultxs devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração;
3. As recomendações da OMS para adultxs são de 150 a 300 minutos por semana de atividade física

aeróbica de intensidade moderada (ou atividade física vigorosa equivalente) e 10 000 passos diários;

4. Encontrar uma atividade que seja prazerosa e não um martírio — explorar várias atividades e perceber qual a melhor (ou melhores);
5. Para estabelecer o hábito, organiza a semana com atenção e marca dia e hora para a prática de atividade física;
6. No dia da prática, tenta antever os obstáculos e elimina-os (deixa a roupa e mala preparadas no dia anterior, por exemplo);
7. Se tiveres amigxs que pratiquem atividade física, juntar sessões poderá facilitar a motivação;
8. Junta o útil ao agradável (caminhada + música/*podcasts*, por exemplo);
9. Vê este momento como de autocuidado, que é benéfico a curto, médio e longo prazo.



Higiene do sono

Uma boa qualidade de sono influencia positivamente a memória e a cognição, a produtividade, a digestão, a qualidade da pele, o humor, e reduz a ansiedade, tendo também um impacto positivo nas relações sociais.

Maus hábitos de sono podem trazer consequências nocivas para a saúde física e mental, podendo aumentar o risco de hipertensão, sintomas de depressão e abuso de substâncias tóxicas, afetar a capacidade de regulação emocional, a capacidade de tomar decisões, a concentração e a memória.

Segundo a Ordem dos Psicólogos, o ideal é:

- Priorizar o sono — Cria e mantém uma rotina diária;
- Manter a temperatura do quarto agradável e a roupa da cama confortável;
- Manter o quarto sem luz e sem ruído, pois o sistema auditivo está permanentemente alerta;
- Dormir, em média, de 7 a 9 h diárias (inclusive nos dias de folga);
- Ter um período de relaxamento antes de dormir

(ler, meditar, ouvir música, tomar um banho quente, entre outras atividades);

- Ter um horário certo para apagar as luzes e tentar dormir e ter um horário certo para acordar, sempre que possível;
- Praticar exercício físico (caminhada, atividades físicas), sobretudo ao ar livre e com exposição solar (evitar que seja perto da hora de dormir);
- Se trabalhares durante o dia, evita fazer sestas ao longo do dia, mas, se acontecer, não devem ultrapassar os 30 minutos;
- Evitar o uso de ecrãs até 1 hora antes de te deitares;
- Tentar fazer refeições leves algumas horas antes de dormir e a partir desse horário evitar também bebidas estimulantes (como o café);
- Evitar fumar até 2 horas antes de te deitares;
- Em caso de fome antes de dormir, fazer uma ceia leve;
- Em caso de insónia, levanta-te e volta a fazer uma atividade relaxante fora da cama, e depois volta a deitar-te. A cama deve estar associada ao sono, e não à ansiedade de não conseguir dormir;

- Reservar um período do dia para refletir sobre as preocupações, evitando pensar sobre elas antes de dormir;
- Preparar a hora de acordar, com um despertador agradável, alongamento dos músculos, abrir as janelas e tomar um pequeno-almoço bom e com calma;
- Estabelecer horários de início e fim de trabalho, assim como estabelecer pausas.

Autocuidado

O autocuidado aumenta a nossa eficiência e energia, a nossa confiança e autoestima. Além disso, previne e diminui o *stress* e ansiedade, ajuda-nos a tomar decisões e a mantermo-nos saudáveis.

#Recomendações:

- Fazer uma lista de atividades que sejam prazerosas, que te façam sentir relaxadx e feliz (como ler, ver um episódio de uma série, caminhar, passear na praia/campo, receber uma massagem, entre outras);
- Organizar os dias para teres espaço para incluir algumas destas atividades, criando uma rotina de autocuidado;
- Mesmo criando uma rotina diária, tentar ser flexível (perceber as necessidades do corpo em dias mais ativos, e em dias menos ativos);
- Investir nas relações interpessoais e criar momentos positivos com familiares e/ou amigxs (aumenta a felicidade, saúde e qualidade de vida);
- Falar sobre como te sentes (ajuda a entender as emoções, geri-las e até a encontrar soluções para determinados obstáculos que parecem não ter solução);
- Fazer escolhas saudáveis – atividade física regular, bons hábitos de sono e escolher uma alimentação equilibrada;
- Refletir sobre o dia – “hoje cuidei de mim?”

Gestão profissional e familiar

Gerir as barreiras entre a vida profissional e familiar é essencial para garantir a tua saúde mental. Para tal, podes adotar algumas das sugestões seguintes:

- Planeia o dia de trabalho e momentos de tempo pessoal;
- Evita atender telefonemas de clientes ou agendar encontros fora do horário de trabalho;
- Procura conhecer as estruturas, serviços de apoio e benefícios que existem relacionadas com a tua atividade;
- Cultiva interesses e relações fora do local e contexto de trabalho;
- Faz pausas regulares e sai do local, ou espaço, de trabalho quando as fazes;
- Sê assertivx – dizer “não” quando não consegues atender mais clientes, ou quando os pedidos que estes fazem não são razoáveis (como não usar preservativo; insistir em fazer um ato sexual que a pessoa não se sinta confortável para fazer). Impõe limites e não atendas clientes que estão sinalizadxs por outras pessoas, ou que já tiveram má conduta antes;

- Cuida de ti mesm;x;
- Não esqueças as coisas básicas. Em momentos de crise e incerteza, é fácil que algumas necessidades básicas fiquem prejudicadas. É importante garantires que dormes um número de horas adequado e que fazes pausas ao longo do dia que te permitam relaxar; tenta também fazer refeições saudáveis e alguma atividade física;
- Pede ajuda. Procura umx psicólogx caso sintas que o equilíbrio das dimensões pessoal e profissional está prejudicado e que o teu desempenho nas tarefas pessoais e profissionais está comprometido.



Gestão do plano de vida e financeiro

As estratégias que te trazemos aqui vão ajudar-te a controlar melhor as tuas emoções, pensamentos e comportamentos, e, conseqüentemente, a controlar melhor o teu dinheiro e a maneira como pensas e decides sobre ele:

- **Tenta ter consciência das tuas emoções relativamente ao dinheiro** (as decisões financeiras são influenciadas pelas emoções e estas, por sua vez, também têm impacto nas nossas emoções e nos nossos comportamentos. É importante reconheceres as tuas emoções pela influência que têm no pensamento e nas ações);
- **Aceita as emoções relativamente a perdas financeiras** (quando existe instabilidade na cadência de trabalho, é natural que te sintas triste, com medo, frustradx ou zangadx. Estes sentimentos fazem parte do processo de lidar com aquilo que perdemos, quando recebemos menos dinheiro);
- **Tenta ter consciência do que tens** (procura olhar para aquilo que tens, que já conquistaste e no apoio que tens para ultrapassar momentos difíceis);

- **Tenta observar a situação de várias perspetivas** (pode ser um obstáculo a ultrapassar, para, posteriormente, pensares em novas oportunidades);
- **Redefine expectativas e necessidades** (pensa no que te dá prazer, para além de situações/materiais que necessitam de ser comprados);
- **Não te compares com quem tem mais riqueza** (ou parece ter) (em vez de te focares em pessoas que mostram ter mais dinheiro que tu, tenta pensar em vidas mais difíceis do que a tua, no sentido monetário, e observa como conseguem conciliar tudo);
- **Pensa no pior cenário possível** (depois de reconheceres os teus medos e receios face a esse cenário, pensa num plano para o enfrentar. Nem sempre as coisas correm bem, mas planear e prever as nossas respostas a situações difíceis ajuda-nos a sentir mais controlo e também a sermos melhor sucedidxs na gestão dos desafios);
- **Enfrenta medos** (por exemplo, pede ajuda a alguém em quem confies e analisa a melhor forma de gerir as tuas dívidas);
- **Tenta gerir o teu orçamento** (registas onde, como e quando gastas o dinheiro que tens disponível para perceberes onde podes gastar menos e gerires expectativas);

- **Tenta banir a vergonha** (é normal sentires vergonha por não seres capaz de gerir o teu dinheiro e adotar práticas financeiras adequadas à tua situação, mas esta vergonha pode perpetuar um ciclo de ansiedade e de má gestão financeira). Lembra-te de que não estás sozinho (há muitas pessoas a passar por dificuldades financeiras e situações de sobre-endividamento) e podes aprender a organizar melhor as tuas finanças, evitando erros futuros;
- **Aumenta os teus conhecimentos financeiros** (pede ajuda neste sentido, para saberes como poupar ou investir o dinheiro que recibes em alturas de maior afluência);
- **Se viveres em casal, partilha as responsabilidades financeiras e fala abertamente sobre estas com o teu/ua parceiro,** ou com outros familiares, os quais poderão ajudar no sentido de aconselhar, ajudar financeiramente, ou com bens materiais;
- **Não faças do consumo de substâncias um refúgio** (não ajudam no problema económico, e até podem criar mais um).
- Para mais estratégias, podes aceder ao site www.todoscontam.pt

Estratégias de bem-estar emocional

Identifica o teu estado emocional

Este exercício que se segue ajuda-te a criar um mapa de emoções, ao ligares situações a pensamentos automáticos e emoções.

1. Identifica uma emoção que queiras mapear;
2. Escreve, ou relembra, uma situação que te tenha feito sentir essa emoção. Tenta ser detalhadx nos pormenores – o que aconteceu, com quem estavas, onde foi e o motivo que te fez sentir assim;
3. Qual foi o teu sentimento perante a situação? O que te apeteceu fazer?
4. Onde é que a sentiste no teu corpo? (Tensão, ritmo cardíaco, respiração, expressão facial, temperatura corporal)
5. Que ações e comportamentos tiveste?
6. Que tipo de pensamentos te vieram à cabeça?

Depois de identificares os pensamentos que te vieram

à cabeça, podes avaliar a veracidade dos mesmos. Será verdade o que penso? Tenho provas que o suportem? Faz sentido pensar desta forma? Este pensamento é bom para mim? Ajuda-me a gerir as minhas emoções?

Controlar, Influenciar e Aceitar (CIA)

Para lidares com situações avassaladoras, é importante recuares, considerares a situação racionalmente e explorares as opções que tens, pois há coisas que conseguimos efetivamente controlar ou influenciar. Quando nos deparamos com estas situações, podem existir maiores reações de *stress* e irritabilidade, as quais trazem comportamentos de evitamento ou procrastinação.

Se conseguires identificar quais os fatores que controlas (e aqueles que não controlas), vais estar mais perto de moderar a emoção inerente a essa situação.

- O que podes controlar? Pode ser no meio à tua volta, ou algo em ti (como um comportamento, por exemplo). Foca a tua atenção e energia no que consegues fazer e modificar realmente;
- O que consegues influenciar? Referimo-nos a um controlo indireto (ex.: se estiveres numa situação de conflito, podes influenciar, escolhendo um sítio calmo para falar, moderando o tom de voz, tendo uma comunicação assertiva, para influenciar também o estado emocional da outra pessoa, mas não consegues controlar o que x outrx sente efetivamente);

- Aceita o que não consegues controlar ou influenciar. Não consegues influenciar o tempo, a tua idade, o que outra pessoa vai dizer, acidentes, doenças. A aceitação não significa concordar, mas, se está fora do teu controlo e tentas controlar, aumentas os teus níveis de stress e frustração.

Atingir os teus objetivos

Esta é uma estratégia que te ajuda a cumprir as instruções que dás a ti mesmxx para desempenhares um comportamento, ou atingires um resultado desejado.

- Pensa numa intenção que queiras implementar e que não estejas a conseguir, ou que já tenhas tentado implementar no passado;
- Identifica os desafios com que mais te deparas e que te impedem de cumprir com as tuas intenções;
- Forma uma implementação de intenções para ligares a situação a um comportamento num determinado sítio (exemplo: quando me deitar, vou fazer um exercício de relaxamento);
- Antecipa os problemas/barreiras (como estar cansadxx, não te lembrares, não conseguires relaxar sem meditação guiada).
- Encontra outros exercícios e estratégias para bem-estar pessoal, emocional e gestão de conflitos no nosso [Guia de Saúde Mental](#), disponível gratuitamente no site do Plano Aproxima.

Contactos de emergência



www.bit.ly/48KV2zf

Já podes baixar a APP do Plano Aproxima

Podes descarregar a aplicação para o teu telemóvel a partir da Play Store, caso tenhas um dispositivo Android.

Ou utiliza o QR Code em baixo.



www.tinyurl.com/ysp6frdx

Consulta a bibliografia no documento original.