

CARTILHA

BELÉM
2022



Comissão de Elaboração do Documento:

Equipe de psicologia que atua na assistência estudantil da Universidade Federal
Rural da Amazônia - UFRA

Autores:

Cláudia Camilo (Psicóloga - Campus Parauapebas)

Hadassa Almeida (Psicóloga - Campus Belém)

Suzane Lima (Psicóloga - Campus Tomé-Açu)

Thiago Costa (Psicólogo - Capanema)

Belém

2022

Introdução

Iniciando o ano de 2022, pensamos com muito carinho com qual temática deveríamos iniciar nossas cartilhas deste ano, ouvindo todas as suas contribuições em nossa enquete no ano anterior, decidimos iniciar pela temática da Saúde mental e bem-estar, um tema deveras importante e muito pertinente, ainda mais que começamos, aos poucos voltar a “normalidade”, esse ano também é marcado pelo retorno às nossas atividades na Ufra de forma presencial, incluindo as aulas.

Dessa maneira entendemos que abordar esse tema é muito caro a todos nós. Bem, que tal começarmos a esclarecer sobre o que abordaremos? essa cartilha abordará sobre “Saúde mental e bem-estar”, o estimado leitor, já deve ter ouvido falar de saúde mental, e possivelmente já deve ter usado para se referir a um campo da saúde, que não é exatamente físico, talvez mais algo relacionado a algo “Psicológico”, mas afinal o que é saúde mental?

Primeiramente devemos entender que não há apenas uma definição de saúde mental, para Almeida Filho, Coelho & Peres (1999), o conceito de saúde mental envolve uma perspectiva transdisciplinar e totalizante, a partir de um “socius saudável” que implica qualidade de vida, traduzida por meio acesso ao emprego, satisfação no trabalho, vida cotidiana significativa, participação social, lazer, qualidade das redes sociais e equidade. estando o conceito de saúde mental ancorado na emancipação do sujeito, perpassando necessariamente por uma pauta política.

Dito de outra maneira, o termo “saúde mental” segundo a Sociedade benficiente israelita brasileira Albert Einstein, diz respeito a como o sujeito lida com os desafios, mudanças e exigências da vida e como harmoniza, diariamente, suas ideias e emoções, sejam elas boas ou ruins, mas que fazem parte das nossas vidas, como a tristeza, raiva, alegria, frustração, satisfação entre outras.

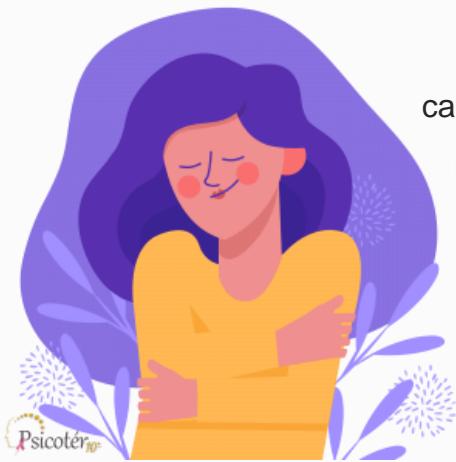
Outro conceito importante para nosso material é o de bem-estar, para Jesus (2007) esse conceito refere-se a bem-estar subjetivo, entendido como uma leitura positiva que as pessoas fazem da própria vida, Para Galinha e Ribeiro (2005) o conceito é composto por uma dimensão cognitiva, que envolve



um componente avaliativo, geralmente associado a satisfação com a vida, acrescido de um componente emocional, positivo ou negativo, geralmente associado a felicidade, emoções etc.

Como podemos observar ambos os conceitos são muito importantes para uma vida saudável, podemos entender bem-estar como as ferramentas que o sujeito tem ou usa para lhe auxiliar a alcançar uma harmonia em sua saúde mental.

AUTOCUIDADO



O autocuidado é um conjunto de atitudes que cada indivíduo exerce para cuidar de si e promover uma melhor qualidade de vida a si mesmo e que pode nos levar ao autoconhecimento. O autocuidado contribui para a melhora da nossa autoestima e das nossas tomadas de decisões, aumentando a nossa autoconfiança diante dos desafios diáários. (BARBOSA, 2021).

Autocuidado é a atenção que você dedica a você mesmo. Um dos principais aspectos do autocuidado é reconhecer nossas necessidades físicas, mentais, emocionais e sociais.

O autocuidado é um hábito. É diferente e único para cada pessoa. Seu plano de autocuidado deve se adaptar às suas necessidades.

Começar a cuidar melhor de si mesmo começa com um pequeno passo.

Autocuidado é diferente de egoísmo!

Agende um horário para se concentrar em suas necessidades. Mesmo quando sentir que não tem tempo para fazer outra coisa, faça dos cuidados pessoais uma prioridade.

Tipos de autocuidado:



Autocuidado Emocional



Autocuidado Físico



Autocuidado Intelectual



Autocuidado Social



Autocuidado Espiritual



Autocuidado Financeiro

❖ Autocuidado Emocional

Validar as nossas emoções. Não negar ou rejeitar sentimentos como tristeza, medo ou raiva, pois é saudável senti-los e aceitá-los como parte do ser humano.



Ideias de autocuidado emocional:

- ✓ Reserve um tempo para refletir e reconhecer o que te faz bem ou mal;
- ✓ Consulte um terapeuta ou médico quando achar que não pode resolver seus problemas sozinho;
- ✓ Aproveite o tempo para estar com um amigo ou parente que realmente o entenda;
- ✓ Aceite suas emoções sem julgá-las;
- ✓ Sorria, assistindo a um filme ou vídeos;
- ✓ Permita-se chorar;
- ✓ Encontre meios para expressar seus sentimentos: pintar, dançar, escrever e cantar.
- ✓ Escreva uma lista de coisas pelas quais você é grato;
- ✓ Contemple a natureza.

❖ Autocuidado Físico

O cuidado físico inclui atividades relacionadas ao corpo. Faça algum tipo de exercício, embora não se limite apenas a isso. Além disso, você deve cuidar da sua pele, dos seus dentes e fazer exames de rotina. A atividade física é vital não apenas para o nosso bem-estar corporal, mas também para nos ajudar a diminuir o estresse, ansiedade e depressão.



Ideias de autocuidado físico:

- ✓ Caminhe ao ar livre ou faça uma corrida sozinho ou com um amigo; ou apenas dê um passeio.
- ✓ Mexa o corpo: pratique esportes (natação, futebol, karatê...), dance, faça yoga; aeróbica, zumba;
- ✓ Brinque com seu animal de estimação;
- ✓ Limpe e organize seu quarto;
- ✓ Tome um banho relaxante;
- ✓ Cozinhe uma refeição nutritiva;
- ✓ Vá para a cama um pouco mais cedo;

❖ Autocuidado Intelectual

Consiste em exercitar nossa mente, estimulando o pensamento crítico, a criatividade, a memória e a atenção. Você pode expandir seu conhecimento. Sua mente não tem limites.



Ideias de autocuidado intelectual:

- Aprender um novo idioma é uma maneira altamente eficaz de desenvolver seu intelecto;
- A leitura é uma das melhores maneiras de não apenas relaxar, mas ampliar sua visão de mundo, estimula o senso crítico e a criatividade;
- converse sobre coisas com outras pessoas. Ouvir o ponto de vista de outra pessoa sobre diferentes tópicos pode ampliar sua mentalidade e sempre aprenderá algo novo;

- Mantenha sua mente ativa, fazendo palavras cruzadas, quebra-cabeças, jogos dos 7 erros; estimula a memória, a atenção e a concentração.
- Os podcasts são uma ótima maneira de aprender novos assuntos e melhora o seu relacionamento interpessoal, pois terá um repertório amplo de conteúdo e melhora os argumentos.
- Escreva três coisas novas que aprendeu naquele dia, se possível todos os dias. Isso não apenas ajuda você a se lembrar, como também o motiva a aprender mais e mais a cada dia;
- Ensine! Todos nós temos coisas em que somos ótimos, então pense em algo que você tem habilidade e passe esse conhecimento adiante;
- Seja criativo: escreva, desenhe, pinte ou toque um instrumento musical;
- Misture a rotina: siga um trajeto diferente para ir ao trabalho, vá a um novo restaurante ou loja ou termine sua lista de tarefas em uma ordem diferente.

❖ Autocuidado Social

Os seres humanos são criaturas sociais e, procura conforto em uma sólida rede social. A socialização pode ter um impacto significativo na sua saúde mental, emocional e até física. Independentemente de você ser um introvertido ou um extrovertido, todos precisam de interação social.



Ideias de autocuidado social:

- Estar perto de uma pessoa que você gosta para fazer você se sentir bem; Identifique quais amigos são necessários para cada situação que você se encontra;
- Conhecer novas pessoas amplia sua maneira de ver o mundo;
- Ligue para um amigo ou parente e converse com eles. Reconectar-se com velhos amigos ou entes queridos é um ótimo sentimento;
- Estar perto de pessoas que gostam das mesmas coisas que você;
- Ser voluntário pode proporcionar novas oportunidades divertidas e emocionantes para conhecer novas pessoas, fazer a diferença além de gerar crescimento pessoal;
- Comece dizendo sim a convites e oportunidades;
- Conecte-se nas mídias sociais com moderação.

❖ Autocuidado Espiritual

Existem muitas maneiras de conceituar a espiritualidade, pois tem significado diferentes para cada pessoa. Entrar em contato com seu lado espiritual não significa que você precise, por exemplo, ir à missa aos domingos, pois espiritualidade e religião são diferentes.

A espiritualidade se concentra no cultivo de um sentimento de paz, amor-próprio e propósito, não apenas dentro de si, mas dentro do universo que está ao seu redor.



Ideias de autocuidado espiritual:

- Adote a meditação e a atenção plena;
- Leia, informe-se sobre o assunto;
- Seja grato;
- Identifique o que é importante para você. Que mudanças você deseja ver no mundo ou em si mesmo? Que ações você acha que poderia fazer como indivíduo para ajudar nisso?
- Procure se entender de forma autêntica (verdadeira). Quais são os seus valores? Suas crenças? Pelo que você está interessado? Ter uma consciência de quem você é pode proporcionar um enorme impulso à autoconfiança;
- Faça com que seja significativo para você. Não faz sentido fazer inúmeras horas de meditação, se não parecer certo.
- Respeite as práticas espirituais dos outros.
- Passe algum tempo na natureza e reflita sobre a beleza que o cerca.

❖ Autocuidado Financeiro

O Autocuidado Financeiro consiste em termos um relacionamento saudável com o dinheiro, e não viver estressado, ansioso e preocupado por causa dele. A relação que estabelecemos com o dinheiro está diretamente ligada com a tranquilidade que queremos ter em nossa vida financeira.

Como todo novo hábito, é preciso foco, dedicação e disciplina para incluir esses cuidados em sua rotina.



Ideias de como pôr em prática o Autocuidado

Financeiro:

- Tenha consciência dos seus hábitos de consumo: A vida corrida, ditada por uma mídia consumista onde comprar pode lhe trazer grande prazer e realização, chegou com tudo na vida das pessoas. Esse mundo consumista tem nos levados a um círculo vicioso de trabalhar mais, para comprar mais, para mostrar mais. Por isso a importância de reavaliar os hábitos de consumo de forma urgente. De acordo com o sociólogo Bauman, vivemos no que ele chama de uma modernidade líquida, ou seja, a liquidez e sua volatilidade seriam características que vieram desorganizar todas as esferas da vida social como o amor, a cultura, o trabalho e até mesmo as finanças.

O indivíduo é definido pelo seu estilo de vida, por aquilo que ele consome e o modo que consome. Além disso, há uma competição econômica, que fez os salários diminuírem e os trabalhadores perderem a segurança do emprego ao mesmo tempo que houve um aumento da compulsão por consumir além do necessário e a visão de que é preciso consumir mais para ser aceito socialmente, gerando um desequilíbrio nas finanças. (BEZERRA, s/a).



Em um processo de compra, seja ele qual for, é importante que você se faça as seguintes perguntas:

Posso adiar
essa compra
sem ter
prejuízo?

Tenho
condições de
pagar neste
momento?

Eu realmente
preciso ou eu
quero?



- **Procure conhecer suas despesas:** Agora é o momento de fazer um levantamento minucioso de todas as suas despesas, as fixas, as variáveis e os gastos extras. É fundamental saber exatamente o que você tem de contas básicas, o que você tem de supérfluo e quanto você está devendo. Reveja o seu orçamento mensal para saber a sua real capacidade de pagamento. Você pode utilizar um aplicativo de celular, uma planilha em Excel ou até mesmo um caderno. O importante é fazer o registro correto de todos os seus ganhos mensais e todas as suas despesas.
- **Poupe dinheiro:** Crie o hábito de poupar dinheiro antes de sair por aí gastando, construindo uma vida financeira mais tranquila. Assim, você saberá lidar melhor com as suas finanças. E o mais importante, separe pequenos valores mensais e comece a guardar. Procure um investimento seguro para investir o seu dinheiro pouparado e faça ele trabalhar para você com a ajuda dos juros compostos.

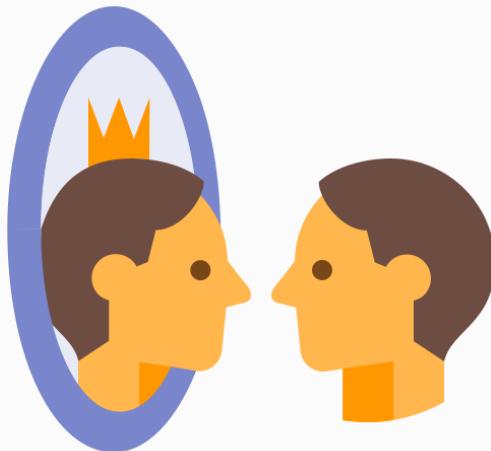
- **Tenha metas e objetivos claros:** É interessante que você tenha clareza dos seus objetivos e metas e que sejam bem definidos, para que você possa ter um motivo para economizar todo mês e cortar gastos desnecessários.

AUTOESTIMA



Você realmente sabe o que é a autoestima?

A palavra estima de acordo com o dicionário online significa sentimento de carinho ou de apreço em relação a alguém ou algo; afeição, afeto. Também significa admiração e respeito que se sente por alguém, advindos do reconhecimento de seu valor moral, profissional etc. Sendo assim, a autoestima pode ser compreendida, como sentimento de carinho, mais valia, apreço, admiração, respeito e reconhecimento voltado para a própria pessoa.



Rosenberg (1965 apud SBICIG et al, 2010) enfatiza que a autoestima pode ser considerada um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo. Coopersmith (1989 apud SBICIG et al, 2010) complementa que o ponto fundamental da autoestima é o aspecto valorativo, que influencia na forma como o indivíduo se percebe no mundo, elege suas metas, aceita a si mesmo, valoriza o outro e projeta suas expectativas para o futuro.

A autoestima afeta a nossa confiança, o nosso relacionamento pessoal e interpessoal. Por outro lado, a falta ou a baixa autoestima pode estar associada a ocorrência de sintomas depressivos e ansiosos, risco de suicídio, insatisfação com a própria vida e sensação de sentimento de não pertencimento ao ambiente que se encontra.



Por que a autoestima é importante?

- Sabemos administrar melhor as críticas recebidas e quando uma pessoa discorda das nossas opiniões ou comportamentos. Entendemos que todos têm direito a ter a sua própria opinião e não nos ofendemos quando discordam do que pensamos.
- Aceitamos novos desafios com mais facilidade. Podemos encarar como uma oportunidade de aprendizado e de expansão dos nossos limites. Correr riscos e assumir desafios faz parte do processo de amadurecimento.
- A autoestima tem uma grande influência na capacidade de resiliência. É importante acreditar na própria capacidade de solucionar conflitos e passar por situações adversas quando elas acontecerem.
- Nos faz acreditar que somos capazes. Quem tem autoestima confia em si mesmo, vai atrás do que quer com uma atitude confiante e assertiva, por acreditar que é capaz, conquista seus objetivos com mais facilidade. Quem apresenta baixa autoestima, também tem baixa autoconfiança e dúvida do seu próprio potencial e, muitas vezes, tem medo de assumir riscos e alcançar grandes feitos.

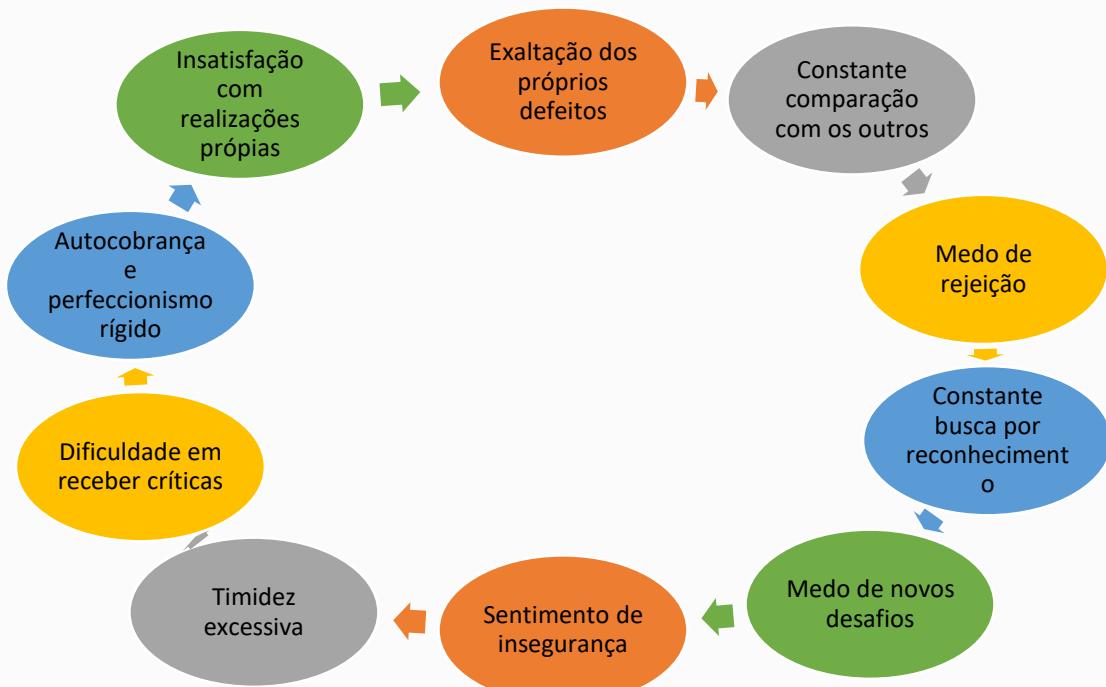
- Nos faz ter uma visão mais leve da vida. Quando reconhecemos as nossas falhas e que elas fazem parte da nossa construção como ser humano, não nos cobramos tanto ao ponto de levar a vida de forma rígida e buscar por uma perfeição que não existe, isso tem muito a ver com o nosso autoconhecimento.
- Aumenta o bem-estar e melhora a saúde mental. Quem tem uma autoestima equilibrada consegue obter um senso de bem-estar muito maior. Isso porque, de uma forma geral, a autoestima contribui para que o nosso amor-próprio e o respeito por nós mesmos também aumentem, afetando diretamente os nossos pensamentos e atitudes, diminuindo sintomas de ansiedade e até mesmo de depressão.
- A autoestima influencia na qualidade dos nossos relacionamentos e interações interpessoais pois determina o que iremos tolerar, limites são estipulados e que tipo de pessoas iremos escolher para conviver para o bem na nossa saúde mental.

Trabalhar a autoestima é construir a própria felicidade, é reafirmar nossa personalidade e estabelecer limites do que devemos ou não aceitar para que sejamos plenamente felizes.



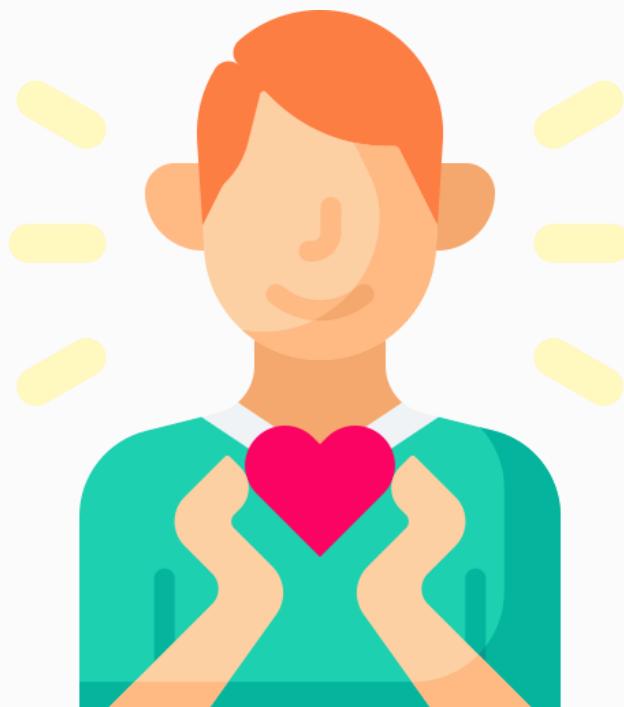


Sinais de que você pode estar apresentando baixa autoestima:



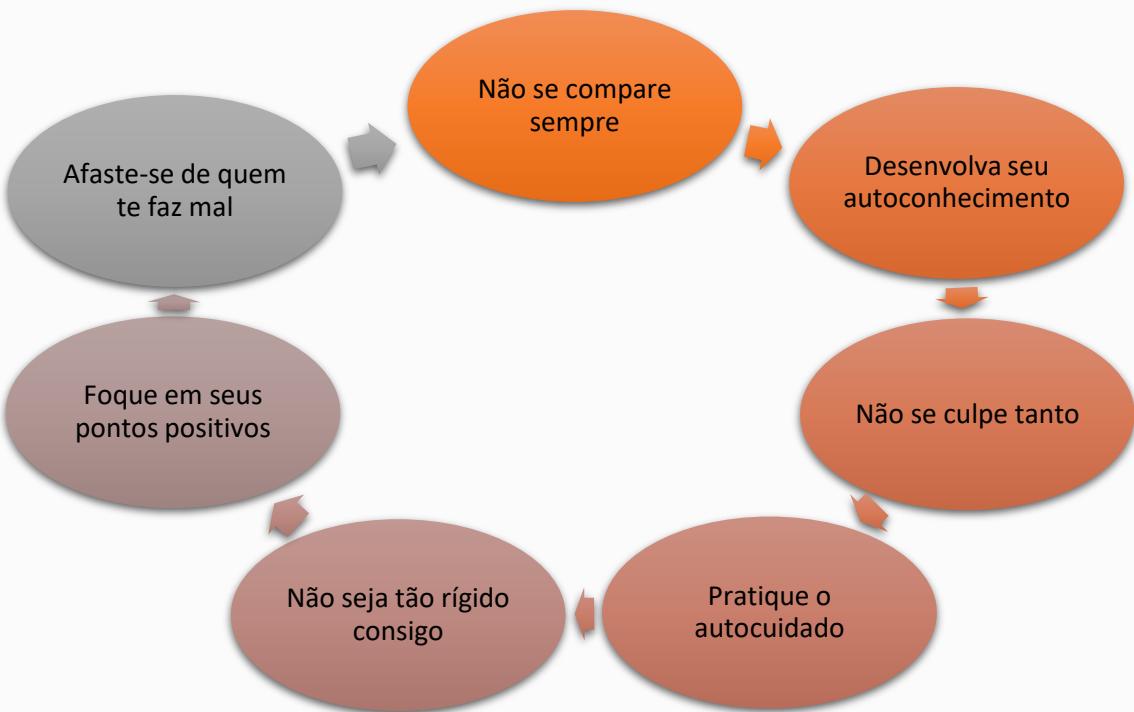
- **Exaltação dos próprios defeitos:** A pessoa tende a fazer comentários depreciativos a si mesma, ressaltando seus defeitos e fragilidades.
- **Constante comparação a outras pessoas:** sempre se coloca em uma posição de inferioridade ou questionando a si mesmo porque é assim, além de frequentemente ressaltar as qualidades do outro.
- **Medo de rejeição:** A pessoa com frequência se sente aflita quando está em novos lugares, ou com novas pessoas, por medo de não ser aceita ou de receber alguma crítica ou de ser julgada.
- **Constante busca por reconhecimento:** A pessoa tende a tentar agradar a todos a sua volta, muitas vezes se colocando numa posição de submissão, por medo da rejeição e por querer ser aceita por algum grupo.
- **Dificilmente se sente satisfeito com suas realizações:** Desde uma tarefa concluída a uma conquista pessoal, a pessoa com baixa autoestima tende a colocar defeito em tudo que faz. Como a pessoa tem uma visão distorcida de si, há um constante sentimento de insatisfação relacionado à autocobrança.

- **Medo de enfrentar novos desafios:** Por conta do sentimento de insegurança, do medo da rejeição e de ser julgado, o indivíduo tem grande dificuldade para encarar desafios cotidianos, como iniciar em um novo trabalho ou estabelecer novas amizades, por exemplo.
- **Sentimento de insegurança:** frente ao constante sentimento de inferioridade e incapacidade de realizar tarefas, o indivíduo constantemente se sente inseguro diante das situações.
- **Timidez excessiva:** Indivíduos com autoestima baixa tendem a ser extremamente tímidos, por conta da insegurança. Geralmente são pessoas que não gostam de aparecer, devido ao medo constante de errar.
- **Dificuldade em receber críticas:** mesmo diante de uma crítica construtiva, a pessoa com baixa autoestima tende a enxergar o comentário negativamente, se sentindo julgada e não valorizada, ressaltando para si mesmo suas fraquezas e defeitos e reforçando o sentimento de incapacidade.
- **Autocobrança e perfeccionismo rígido:** Devido a insegurança excessiva, a pessoa com autoestima baixa está sempre cobrando a si mesma de fazer o seu melhor, e como consequência disso, ela mesmo sem perceber pune a si mesma caso as coisas não saírem perfeitas.





Como melhorar a autoestima?



- **Abandone o hábito de se comparar:** Reconheça que todos necessitam ter a própria individualidade, ninguém é igual a ninguém. Quando nos comparamos e percebemos que não temos uma característica igual a de determinada pessoa, tendemos a nos achar inferior a ela, e deixamos de enxergar as nossas próprias características que nos fazem pessoas únicas.
- **Não seja tão rígida consigo mesma:** Todos nós estamos sujeitos ao erro e está tudo bem errar. Se perdoe pelos erros, e não desista de si mesmo.
- **Desenvolva seu autoconhecimento:** O autoconhecimento é fundamental para a construção da autoestima. Quando aprendemos profundamente quem somos, quais são nossas forças, qualidades, fraquezas, defeitos, metas e desejos, aprendemos também a deixar de nos cobrar excessivamente.
- **Não se culpe tanto:** O sentimento de culpa está intimamente relacionado à baixa autoestima. Quando nos sentimos culpados por algo, a tendência é nos colocarmos em uma posição de inferioridade.

- Pratique o autocuidado: Valorize-se. Perceba-se como alguém que necessita de cuidados, amor e afeto e faça isso por você mesma. Invista em você!
- Tente focar nos seus pontos positivos: Todo mundo tem alguma qualidade. Descubra quais são as suas habilidades e capacidades e foque neles. Isso poderá te devolver o sentimento de segurança e autoconfiança.
- Afaste-se de pessoas que te colocam para baixo: Apesar de a autoestima ser relacionada à visão de si mesmo, alguns comentários e críticas negativas podem alterar a autopercepção. Atente-se a pessoas com comportamento abusivo ou comentários desagradáveis, e se necessário, afaste-se. Sua saúde mental agradece!



! Quando devo procurar ajuda profissional?

A autoestima baixa pode afetar as vivências de uma pessoa, além de causar muito sofrimento emocional. Seu tratamento é baseado no autoconhecimento e no desenvolvimento do sentimento de amor-próprio e autoconfiança. Para isso, é sempre indicado que a pessoa busque ajuda profissional de um psicólogo. O acompanhamento psicoterapêutico irá auxiliar em questões importantes acerca da autopercepção, mudança da visão que a pessoa tem de si mesma, do futuro e do ambiente e das vivências e experiências de cada pessoa, além de cuidar da saúde emocional.

Além disso, a baixa autoestima pode estar relacionada a alguns transtornos, como o transtorno depressivo, transtorno de ansiedade, transtorno bipolar, síndrome do pânico, entre outros, o que demanda avaliação e acompanhamento psicológico. A autoestima baixa é coisa séria, por isso é importante procurar ajuda de um profissional para investigar as causas e ter o tratamento adequado.

Autocompaixão

Compreender a autocompaixão nos remete a compreender primeiramente o significado e sentido da compaixão, deste modo, a compaixão é entendida aqui como a capacidade de acolher genuinamente o outro em suas dificuldades e esse acolhimento deve ser permeado de gentileza, preocupação, reduzido de críticas. Deste modo transpor as características deste acolhimento com o outro para a forma como você lida com seu autoacolhimento em momentos em todos os momentos de dificuldades assim como você faria com um amigo ou com uma pessoa querida.



Importância de praticar a Autocompaixão

Diferentes formas de olhar para si mesmo



Diferentes formas de lidar com determinadas emoções



Diminuir a autocobrança



Melhorar a qualidade de vida



Como praticar a Autocompaixão

Reconheça e Aceite seus Limites: Compreenda que reconhecer seus limites e respeitá-los será um importante passo para onde você quer chegar.

Seja gentil com você: Reconhecer que está em um dia ou em um período desagradável não define quem você é, aceite o que você está passando e sentindo como algo passageiro e se trate com gentileza mesmo nos momentos difíceis.

Regule a autocobrança: Muitas vezes tendemos a nos cobrar muito e isso gera automaticamente pensamentos e sensações desagradáveis, tente reduzir a carga de autocobrança e encontrar um equilíbrio.

Autoempatia



A empatia pode ser entendida como uma compreensão afetuosa e respeitosa do que os outros estão vivendo. Nesse sentido estender essa compreensão afetuosa para suas vivências pessoais, sentimentos e emoções, independentemente de serem boas ou ruins é o que se denomina de autoempatia. Praticar a autoempatia é importante para a saúde emocional. É notório que na maioria das

vezes as pessoas estão mais aptas a compreender o outro, respeitando a vivência e sentimentos de pessoas de seu convívio e nesse sentido é importante estar atentos e sensíveis às próprias dores também. Ser autoempático é ser seu melhor amigo, ser a primeira pessoa a se olhar sem julgamento e reconhecer que seu sofrimento precisa de lugar, precisa ser ouvido, acolhido, entendido.



Sinais de que você precisa praticar a autoempatia

Se liga!



- Sinais de estresse e ansiedade
- Autocobrança elevada
- Dificuldade em lidar com as emoções desagradáveis



Você já parou para pensar...

Como ela pode impactar positivamente nossas vidas?



Como você exerce a autoempatia na sua vida?

AUTOCONFIANÇA

O que é ser confiante? Geralmente associado a maturidade e a felicidade, uma pessoa autoconfiante sabe impor suas opiniões, “confia no seu taco”, sabe de suas potencialidades e qualidades. A autoconfiança caminha com a autoestima, ou melhor, afeta-a, uma pessoa com



falta de confiança em seus potenciais tem considerável impacto em sua autoestima.

Uma pessoa autoconfiante expõe suas aspirações, o que pensar sem ser intolerante ou rude, sabe defender sua opinião, através da argumentação e no embate sabe lidar com críticas e pode aprender com elas.

O bom é que a autoconfiança pode ser treinada, isso em qualquer etapa de nossa vida, algumas dicas ajudam a trabalhar-lhe, lembra Brotto (2016) que sugere três estratégias: a) ficar longe da negatividade; b) mude sua postura; c) identifique o que lhe causa insegurança.



REFERÊNCIAS:

ANIYA. M. Por que a Autoestima é importante? Academia de autoestima Blog. s/a. Disponível em: <https://academiadeautoestima.com/porque-a-autoestima-e-importante/>

BARBOSA, J. Autocuidado financeiro - você pratica? 2021. Disponível em: <https://acionista.com.br/autocuidado-financeiro-voce-pratica/>

BEZERRA, J. Modernidade líquida. s/a. disponível em: <https://www.todamateria.com.br/modernidade-liquida/#:~:text=Modernidade%20%C3%ADquida%20%C3%A9%20um%20termo,a%20conhec%C3%ADmos%20at%C3%A9%20o%20momento.>

BROTO. T. F. Autoestima: o que é e como melhorá-la. 2020. Disponível em: <https://www.psicologosberrini.com.br/blog/autoestima-guia-completo/>

BROTTO, T. F. Autoconfiança: porque ela é importante e como adquiri-la. PSICÓLOGO e TERAPIA, São Paulo, 30, 11 de 2016. Disponível em: <https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/autoconfianca/>

BUSKE, V. Autocuidado ou egoísmo? 2020. Disponível em <https://victoriabuske.com.br/autocuidado-ou-egoismo/>

CRUZ, R. B. S. A importância de cuidar da saúde mental. 2020. Disponível em [https://blog.psicologaviaviva.com.br/saudemental/.](https://blog.psicologaviaviva.com.br/saudemental/)

ESTIMA. Oxford Languages. Disponível em: <https://languages.oup.com/google-dictionary-pt/>

FILHO, N. A., COELHO, M. T. ÁVILA, & PERES, M. F. T. (1999). O conceito de saúde mental. Revista USP, 43, 100-125. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.v0i43p100-125>

GALINHA, I. PAIS Ribeiro, J.L. história e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. psicologia, saúde & doenças. Lisboa, vol 6, núm. 2, 203-214. 2005.

JESUS, S. N. (2007). **Professor sem stress:** realização e bem-estar docente. Editora Meditação.

MALUF NETO, A. et al. Pare e olhe para você. **Sociedade benficiente israelita brasileira Albert Einstein.** s.d. Disponível em: <<https://www.einstein.br/saudamental>>. Acesso em: 25 abr 2022.

MENVIE. Cinco tipos de autocuidado: descubra o que é e como aplicar. Porto Alegre. Disponível em [https://menvie.com.br/autocuidado/.](https://menvie.com.br/autocuidado/)

REGINA, T. Sete dicas para lidar com os sintomas da autoestima baixa e reconhecê-la. 2021. Disponível em: <https://www.dicasdemulher.com.br/autoestima-baixa/>

SBICIGO, J. B.; BANDEIRA, D. R.; DELL'AGLIO, D. D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. Porto Alegre. Psico-USF, v. 15, n. 3, p. 395-403, set./dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/QmW8Jr3cNCfvxW5XKMbt5jN/?lang=pt&format=pdf>