

## Cuidados próprios

O termo **cuidados próprios** pode ser compreendido como tudo aquilo que fazemos para cuidarmos de nós próprios e mantermos saudáveis.

Os cuidados próprios podem abranger vários aspectos das nossas vidas e incluem: **hábitos alimentares, padrões de sono, relações, exercício, sexualidade e o conhecimento de serviços comunitários.**

O conceito de um peso “normal” ideal é enganador. Cada corpo é diferente e individualizado. A herança genética determina o peso e forma do nosso corpo.

**Set-point** é um termo inglês que descreve uma variação estável do peso que o corpo mantém quando uma pessoa não o tenta controlar. Na maioria dos indivíduos o **set point** pode flutuar entre 5 e 10 libras. Se o peso de uma pessoa estiver abaixo ou acima do **set point** o corpo ficará sujeito a alterações psicológicas e emocionais para se auto-restaurar.

O início da puberdade e adolescência constitui um período de crescimento rápido. Muitos adolescentes (rapazes e raparigas) desenvolvem um apetite crescente com a função de alimentar o corpo para acomodar as alterações que se verificam.

Ao longo da puberdade e da adolescência o corpo muda dramaticamente. As mudanças mais notáveis são as da distribuição de gordura e músculo. É normal para o corpo de um rapaz diminuir de 18% a 15% em gordura e para o corpo de uma rapariga aumentar de 18% a 22%.

A dieta está associada a riscos de saúde físicos e emocionais. Todos nós precisamos de comida para funcionarmos no dia a dia, e se não comermos de uma maneira correcta pomos em risco os nossos corpos e as nossas mentes.

Aprenda a confiar nas mensagens que o seu corpo lhe envia e trate-o com cuidado e respeito.

A actividade física traz muitos benefícios incluindo: mais auto-estima, mais força e coordenação, melhor funcionamento cardiovascular, redução de tensão, mais energia, mais concentração, postura, digestão e desenvolvimento de ossos fortes.

Alimentar-se seguindo uma dieta equilibrada e ter uma vida activa são duas boas maneiras de cuidar do seu corpo.

Uma boa saúde está associada a padrões regulares de sono. Para nos sentirmos descansados e saudáveis necessitamos de dormir 8 a 10 horas por noite.

É importante falar e aprender sobre relações e sexualidade para escolher e decidir de um modo correcto para si.

Existem pessoas e agências na sua comunidade às quais se pode dirigir para falar sobre o assunto. Por exemplo, a Kids Help Line, um conselheiro ou enfermeira na escola, um conselheiro no YMCA ou na sua igreja.

**Sheena's Place, 87 Spadina Road, Toronto, Ontario M5R 2T1 416 927-8900 Fax 416 927-8844 [www.sheenasplace.org](http://www.sheenasplace.org)**