

# Autocuidado

A importância do autocuidado.

DESAFIOS PARA  
PRATICAR O  
AUTOCUIDADO COM  
O SEU CORPO E  
MENTE.  
TIPOS DE  
AUTOCUIDADOS.





### **Elaboração**

Material produzido pelas alunas de Psicologia

**Christiely Feitoza dos Santos**  
**Géssica Nayara Alves Magalhães**  
**Izadora Maria Nielson de Almeida**  
**Kaira Loraine Costa Ferreira**  
**Karina Soares da Silva**  
**Micaela Brito Solera**

### **Orientação**

**Ana Flávia Cicero Conde**  
**Maysa Ricardo da Silva Figueira**  
**Maria Antônia Ramos Costa.**

Uma parceria entre:

## O que é Autocuidado?

O autocuidado descreve e explica a prática de cuidados executados pela pessoa consigo mesma para manter sua saúde e seu bem-estar, considerando que a saúde é um estado de totalidade que inclui o corpo, as reações emocionais, o desenvolvimento mental e as atitudes.

Assim, o autocuidado é a forma pela qual uma pessoa manifesta sua existência, envolve a comunicação com mundo, as ações, o exercício do desejo humano de saber, de busca da verdade e de fazer o bem a si mesmo e aos outros.

Trata-se de um dos aspectos do viver saudável e envolve a realização de ações dirigidas a si mesmo ou ao ambiente, a fim de manter o próprio funcionamento de acordo com seus interesses na vida, assim como o bem-estar.



# Cuide do seu Corpo

## —Autocuidado também é alimentação saudável

Ter comportamentos saudáveis contribuem tanto para a saúde física quanto para a mental, por isso, é importante ter uma alimentação saudável para uma saúde melhor, pois além de manter um peso adequado, uma boa alimentação diminui os riscos de doenças e problemas com autoestima.



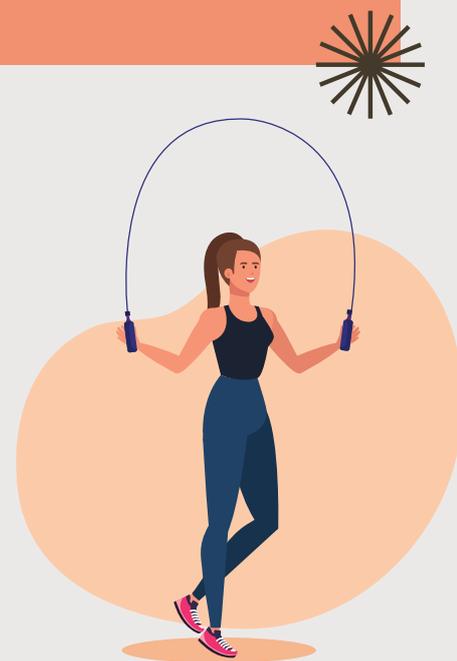
### Desafios para cuidar melhor da sua alimentação:

- 1** Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia;
- 2** Tente comer diariamente pelo menos 3 porções de legumes, verduras e frutas;
- 3** Diminua o consumo de refrigerantes, sucos industrializados, bolos, biscoitos recheados e outras guloseimas;
- 4** Diminua a quantidade de sal na comida e outros alimentos com muito sódio como hambúrgueres, salsichas, salgadinhos, temperos prontos entre outros;
- 5** Beba pelo menos 2 litros de água por dia.



# Autocuidado também é atividade física

Exercícios corporais são essenciais para viver bem e com saúde, sejam eles caminhadas, atividades domésticas ou de lazer. Fazer algo agradável sozinho, com a família ou amigos melhora a qualidade de vida e o desempenho, tanto no trabalho quanto em casa.



## Desafios para você se motivar com atividades físicas:

- 1** Inicie com atividades físicas mais leves;
- 2** Faça algo recreativo com a família ou amigos;
- 3** Tente fazer algum exercício que goste, como dançar, andar de bicicleta ou nadar;
- 4** Seja criativo e identifique oportunidades para fazer curtos períodos de atividade no seu dia a dia, como ir ao trabalho andando, fazer faxina na casa ou andar num parque;
- 5** Coloque sua música preferida para se animar.



# Cuide da sua Saúde Mental e dos Sentimentos

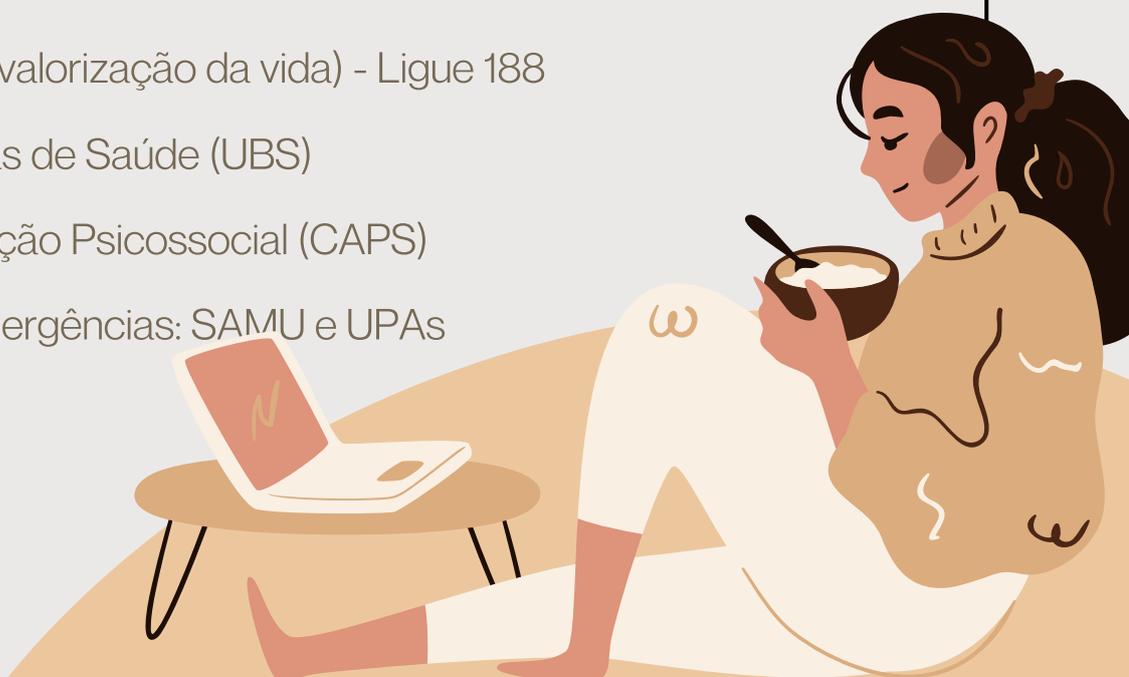


## Autocuidado também é saúde mental equilibrada

Conversar sobre seus sentimentos, buscar apoio emocional e fortalecer os laços afetivos são ótimos aliados para o cuidado com a mente. Caso suas emoções e seu estado de humor estejam disfuncionais, lhe trazendo sofrimento, não deixe de buscar ajuda com um profissional.

## Onde você pode procurar ajuda?

- ✱ Com um psicólogo(a) ou psiquiatra.
- ✱ CVV (centro de valorização da vida) - Ligue 188
- ✱ Unidades Básicas de Saúde (UBS)
- ✱ Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)
- ✱ Em casos de emergências: SAMU e UPAs



## Autocuidado também é manejo do estresse:

No dia a dia é necessário lidar com eventos estressantes, mas já que não conseguimos eliminar esses eventos é importante manejá-los para reduzir suas consequências negativas. Lidando bem com o estresse é possível uma melhora significativa na saúde em geral, favorecendo a sensação de bem-estar físico e mental.

### Desafios para você lidar melhor com o estresse:



- 01 Tente administrar melhor seu tempo;
- 02 Tenha bons hábitos de exercícios físicos;
- 03 Faça algo prazeroso com mais frequência;
- 04 Mantenha amigos perto, para conversar e compartilhar experiências;
- 05 Faça atividades de relaxamento como respiração profunda e pausada;
- 06 Faça terapia, isso vai te ajudar a lidar melhor com os problemas.
- 07 Tenha um momento durante a semana só seu para sair, assistir um filme, tomar um chá, dançar ou ler um livro;



# Cuidados com o Sono

## Autocuidado também é dormir bem

O sono é fundamental para uma série de processos vitais do organismo. Alterações do sono podem impactar na saúde mental e física, além de ser ponto de gatilho para diversas disfunções e/ou doenças, influenciando o desempenho intelectual, o raciocínio lógico, o humor, a memória, a aparência da pele e cabelos e até o controle do peso.

## Desafios para você lidar melhor com o seu sono:

- Evite o uso de equipamentos eletrônicos pelo menos uma hora antes do horário que pretende dormir;
- Procure não saber que horas são ou as mensagens que chegaram;
- Prefira atividades relaxantes antes de dormir: uma leitura suave (livro físico), ouvir músicas que lhe acalme, meditação ou conversa agradável com familiares;
- Mantenha o quarto escuro e silencioso à noite em uma temperatura confortável para iniciar e manter o sono;
- Evite a ingestão de bebidas com álcool e cafeína, especialmente no final do dia, para prevenir a insônia;
- Pratique atividades físicas regulares: são essenciais para a saúde e para promover o sono de qualidade à noite;
- Tome sol diariamente: sempre que possível, passe algum tempo fora de casa (quintal, jardim, etc.) para se submeter à luz solar e procure abrir as janelas e cortinas para deixar a luz entrar em casa durante o dia. A luz solar ajuda nosso corpo a regular o sono de maneira saudável e auxilia a fixar as vitaminas essenciais para manutenção de sua saúde.

## Escala de Sonolência de Epworth

Esse teste é um método subjetivo que pode contribuir para a avaliação dos distúrbios do sono. A escala avalia a probabilidade de você cochilar ou dormir e não apenas se sentir cansado em algumas situações. Mesmo que você não tenha feito algumas destas coisas recentemente, tente imaginar como elas o afetam e escolha o número mais apropriado para responder cada questão.

Você deve responder às questões e pontuar de 0 a 3 a chance que você tem de cochilar ao realizar essas atividades.



Você deve responder às questões e pontuar de 0 a 3 a chance que você tem de cochilar ao realizar essas atividades.

Use estes números para cada probabilidade de pegar no sono.

**0 - nenhuma**

**1 - ligeira**

**2 - moderada**

**3 - forte**

<b>Situação</b>	<b>Probabilidade de pegar no sono</b>
Sentado lendo livro;	
Sentado vendo televisão;	
Sentado inativo em lugar público (por ex: sala de espera, cinema ou reunião)	
Como passageiro num carro durante uma hora sem paragem;	
Deitado descansando à tarde; quando as circunstância permitem;	
Sentado conversando com alguém;	
Sentado calmamente após um almoço sem ter bebido álcool;	
Ao volante parado no trânsito durante alguns minutos;	

Pontuação de 0 a 9 - considerado normal.

Pontuação de 10 a 24 - procure um médico você pode ter distúrbio de sono.

# Cuidado com a administração do tempo



## Autocuidado também é fazer a administração do tempo

Pausas são importantes para que não se sinta sobrecarregado e consiga gerir melhor seus compromissos de maneira leve e evitando o estresse, para isso, é importante seguir os compromissos de forma consciente mantendo uma rotina flexível e regular.

## Desafios para você lidar melhor com o seu tempo:

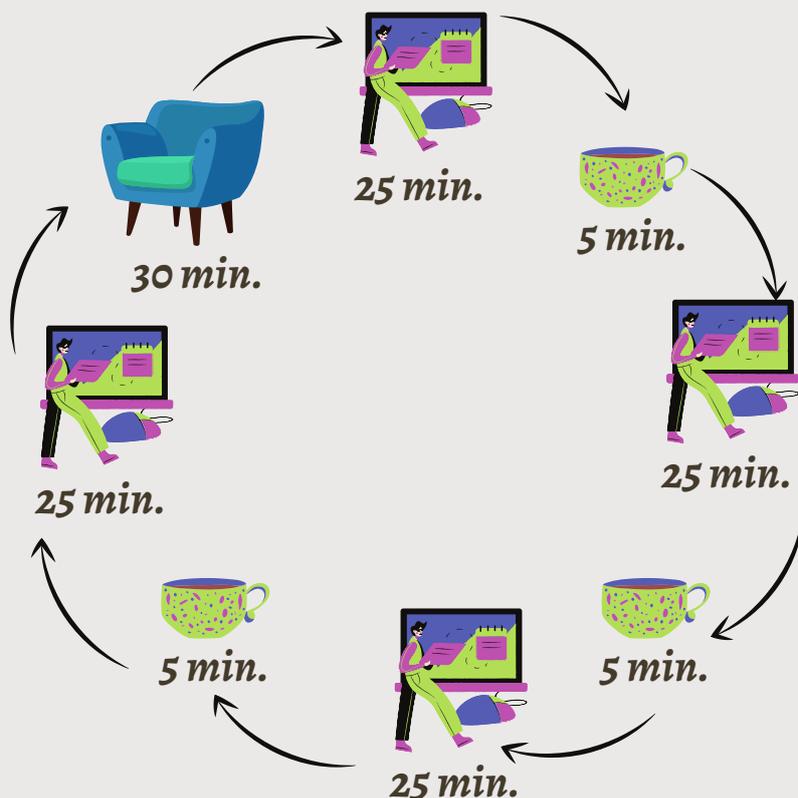
- 1 Priorize os afazeres:** Busque reconhecer quais atividades precisam ser realizadas com prioridade e urgência, de modo a organizar as responsabilidades e tarefas da melhor forma possível;
- 2 Faça uso de técnicas que ajudem na concentração:** Busque, na medida do possível, um local adequado e confortável, que contribua para sua concentração o seu melhor desempenho e conforto, para isso, há algumas técnicas que pode tornar esse processo um pouco mais fácil, como:



**Técnica Pomodoro:** O objetivo é ter concentração total durante breves períodos de trabalho usando as pausas curtas para distrações. Assim, você treina seu cérebro para manter o foco em curtos períodos de tempo, o suficiente para não se cansar mentalmente de uma atividade. Para isso:

**1** Divida o trabalho em intervalos curtos e cronometrados, geralmente períodos de 25 min, onde ao final de cada um, você deverá fazer uma pausa de 5 min;

**2** Depois de 4 períodos de 25 min, faça uma pausa maior, entre 15 e 30 min.



**Técnicas de Meditação:** A meditação é uma prática que pode trazer diversos benefícios, geralmente esse exercício não toma mais do que 15 minutos do seu tempo e pode auxiliar elevando o nível de concentração, diminuindo a ansiedade e estresse, melhorando a qualidade do sono, entre outros. Alguns aplicativos podem te auxiliar nesse processo, como:



### **Meditopia**

Meditação guiada, especialmente para o sono.



### **Spotify**

Playlist de meditação guiada.

# *Alguns comportamentos que você pode ter para promover a saúde e evitar doenças:*



Tente parar de fumar e consumir álcool ou outras drogas;

Use corretamente seus medicamentos prescritos, inclusive para tratamento de doenças crônicas como hipertensão e diabetes;

Cuide de sua saúde bucal: escovar os dentes após as refeições, usar fio dental, fazer a higiene de prótese dentária e visitar a equipe de saúde bucal regularmente são alternativas;

Acompanhe periodicamente suas vacinas e exames preventivos recomendados pela Unidade Básica de Saúde do seu bairro;

Pratique sexo seguro por meio do uso de preservativos;

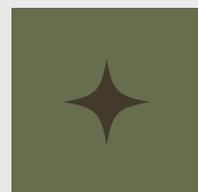
Siga as orientações de segurança no trabalho e no trânsito;

Cultive a paz na relação com as outras pessoas;

Cuide também dos seus pés, usando calçados e meias apropriados;

Saiba como está sua saúde: esteja informado sobre seu peso atual, o Índice de Massa Corporal (IMC), sua circunferência abdominal, sua pressão arterial e os resultados dos seus exames laboratoriais (como glicemia e colesterol), entre outros.





**Agora é a sua vez de  
refletir sobre quais  
autocuidados você  
tem praticado e quais  
você precisa começar  
a colocar em prática  
para cuidar melhor de  
você!**



# Referências

BARBOSA, Priscila. Muni-manual de autocuidado para mulheres na linha de frente. **TEAR**: rede de iniciativas femininas, 2018.

BUB, M. B. C. et al. **A noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem**. Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis, ano 15, p. 152-7, 2006.

CURITIBA. Prefeitura Municipal de Curitiba. **Autocuidado apoiado**: caderno de exercícios / Organização Ana Maria Cavalcanti. -- Curitiba : Secretaria Municipal da Saúde, 2012.

Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). **Dicas de como praticar o autocuidado**: Fluir com a vida. Pernambuco, 2020.

