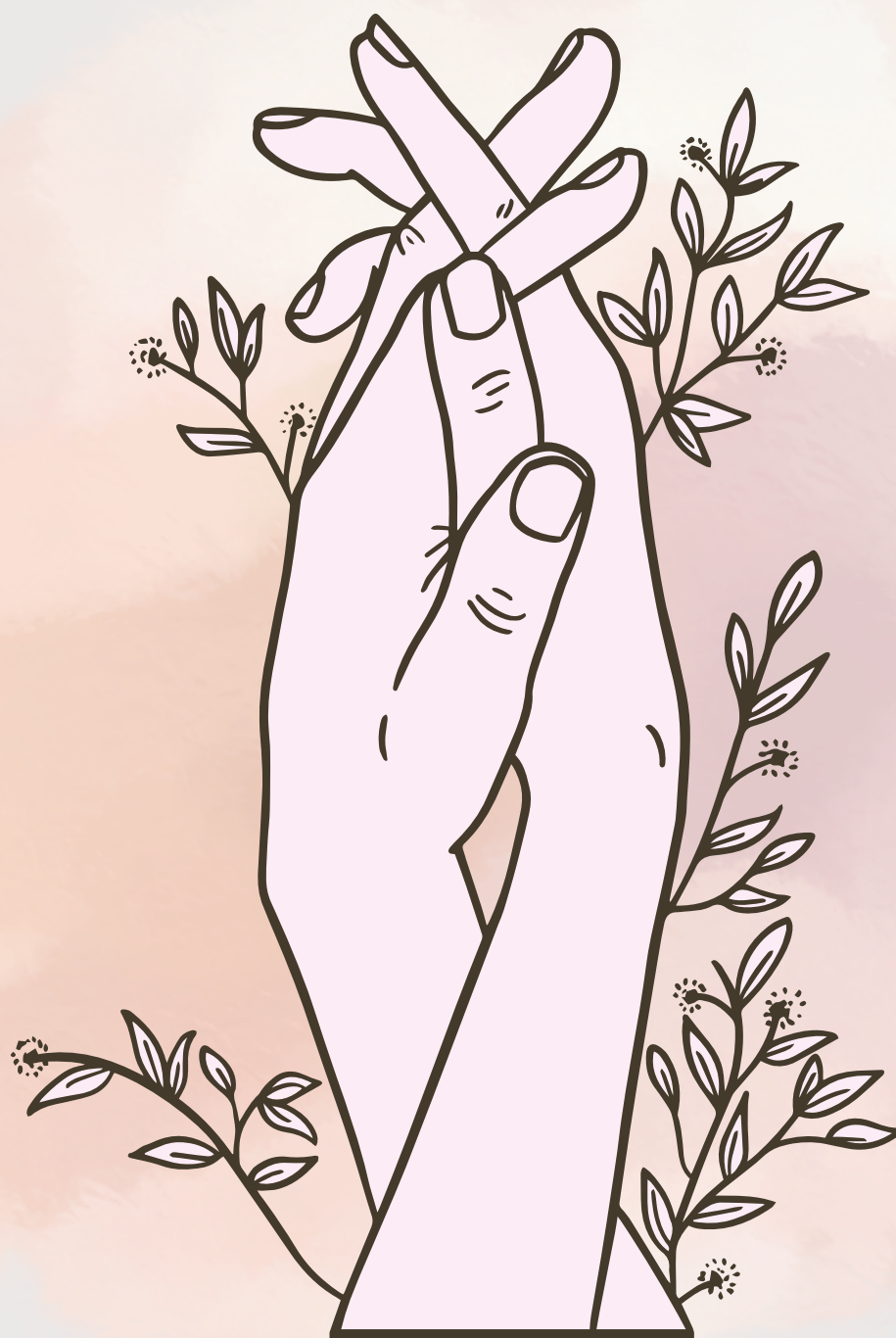


Autocuidado

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.

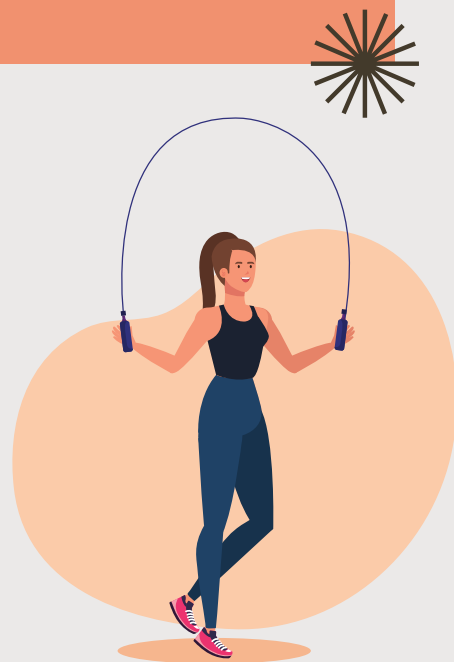
Desafios para cuidar melhor da sua alimentação:

- 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

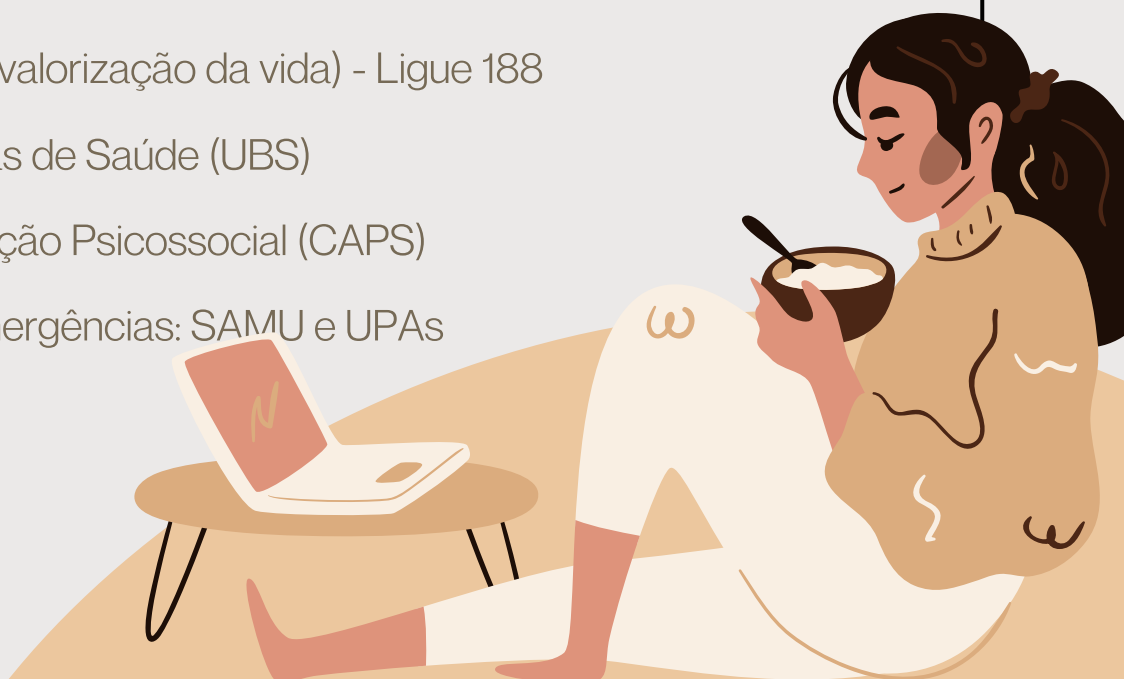


Autocuidado também é saúde mental equilibrada

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

Situação	Probabilidade de pegar no sono
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:



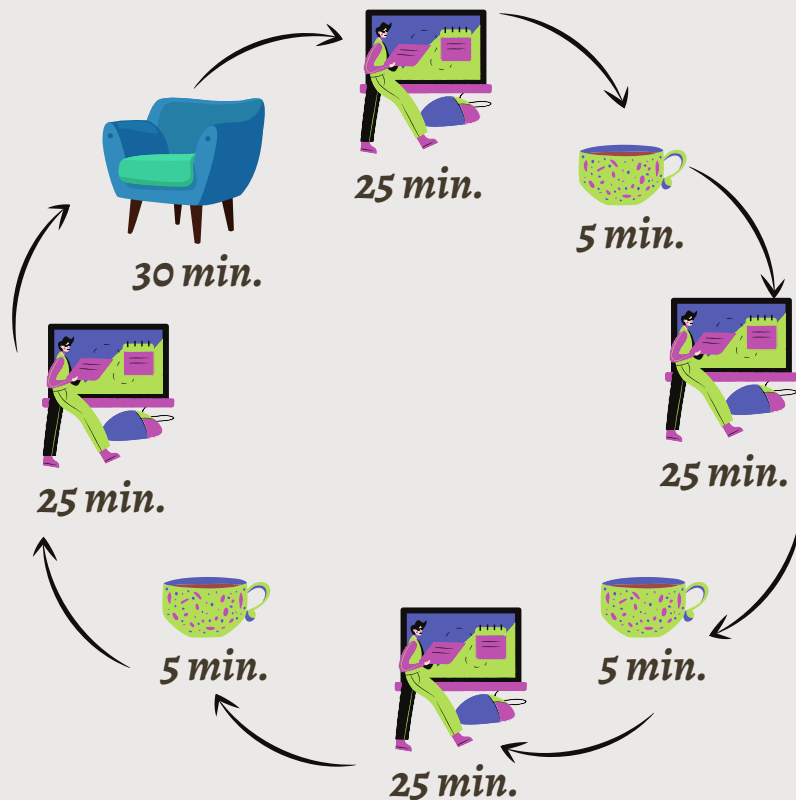
Técnica Pomodoro: O objetivo é ter concentração total durante breves períodos de trabalho usando as pausas curtas para distrações. Assim, você treina seu cérebro para manter o foco em curtos períodos de tempo, o suficiente para não se cansar mentalmente de uma atividade. Para isso:

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

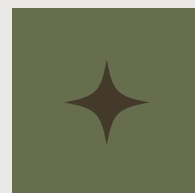
Playlist de meditação
guiada.

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.

