

# Autocuidado

*Ações de Promoção à Saúde*



**ACOLHER UFPA**

SAÚDE EMOCIONAL NA PÓS-GRADUAÇÃO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ - UFPA

REITOR

Prof. Dr. Emmanuel Zagury Tourinho

VICE-REITOR

Prof. Dr. Gilmar Pereira da Silva

NÚCLEO DE TEORIA E PESQUISA DO COMPORTAMENTO - NTPC

LABORATÓRIO DE SOLUÇÕES EDUCACIONAIS - LSE

PROJETO ACOLHER

Estagiária responsável: Ana Carolina Aleixo de Souza

Supervisora: Profa. Dra. Rachel Coêlho Ripardo Teixeira

NÚCLEO DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIAS APLICADAS A ENSINO  
E EXTENSÃO - NITAE<sub>2</sub>

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO  
EM METODOLOGIAS DE ENSINO SUPERIOR - PPGCIMES

Discente responsável: Ana Carolina Aleixo de Souza

Orientadora: Profa. Dra. Marianne Kogut Eliasquevici

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDO

Ana Carolina Aleixo de Souza

ARTE, CAPA E DIAGRAMAÇÃO

Ana Carolina Aleixo de Souza

IMAGENS

Genially

A cartilha Autocuidado: ações de promoção à saúde é de autoria da mestranda do PPGCIMES/UFPA e estagiária no Projeto Acolher/UFPA Ana Carolina Aleixo de Souza.

Este material está licenciado em  
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-  
Compartilha Igual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).



---

Você deve seguir os termos e condições da  
**Licença CC BY-NC-SA 4.0**

---



**ATRIBUIÇÃO** - Você não tem permissão para compartilhar esta obra sem atribuir os créditos de autoria. Siga os termos de licenciamento.



**NÃO COMERCIAL** - Você não pode usar esta obra para fins comerciais.



**COMPARTILHA IGUAL** - Para qualquer adaptação desta obra, você deve atribuir os créditos à autora e compartilhar sob os mesmos termos de licenciamento do original.

Acesse o texto original e completo da licença CC BY-NC-SA 4.0  
em <https://creativecommons.org/>

---

Para outras possibilidades, consulte a autora desta obra pelo e-mail:  
[acaleixos@gmail.com](mailto:acaleixos@gmail.com)

# ÍNDICE

Introdução	5
Vivências acadêmicas	10
As 4 dimensões da saúde	13
Para começar	22
Palavras finais	31
Referências	33



# INTRODUÇÃO



# AUTOCONHECIMENTO

## *A base para o Autocuidado*

Autocuidado consiste no conjunto de ações que cada indivíduo coloca em prática a fim de gerar a si mesmo satisfação e felicidade, propiciando saúde e bem-estar.

Se você fizer uma pesquisa rápida, facilmente encontrará listas e roteiros de autocuidado - inclusive esta cartilha é um deles. No entanto, vale destacar que cada pessoa deve considerar sua história, interesses, motivações, desejos e expectativas no momento de identificar e definir aquilo que poderá ou não lhe gerar bem-estar.

Isto quer dizer que não há receita de bolo. Não há um roteiro definido a ser seguido. Mas há sim um convite para o autoconhecimento, voltando o olhar para si mesmo em busca de práticas que poderão compor o cenário subjetivo do seu autocuidado.



## MINI PAUSA

*Pare, respire, reflita e responda*

Considere a seguinte situação:

Se, por vezes, ao fim do dia, o sentimento é de cansaço, exaustão, desgaste físico, intelectual, emocional, você faz parte de grande parcela da população que, assim como você, assume diferentes papéis sociais e a partir de cada um deles precisa dar conta de mil e uma responsabilidades diariamente.

Esta é uma realidade da contemporaneidade.

No hoje, vivemos tudo "para ontem", numa condição de urgência e atraso, sem perder de vista o amanhã num desejo constante de garantir ou mesmo antecipar o alcance de metas e objetivos.

Responda: Não cansa só de pensar?



# SINAL DE ALERTA

## *Repense sua saúde*

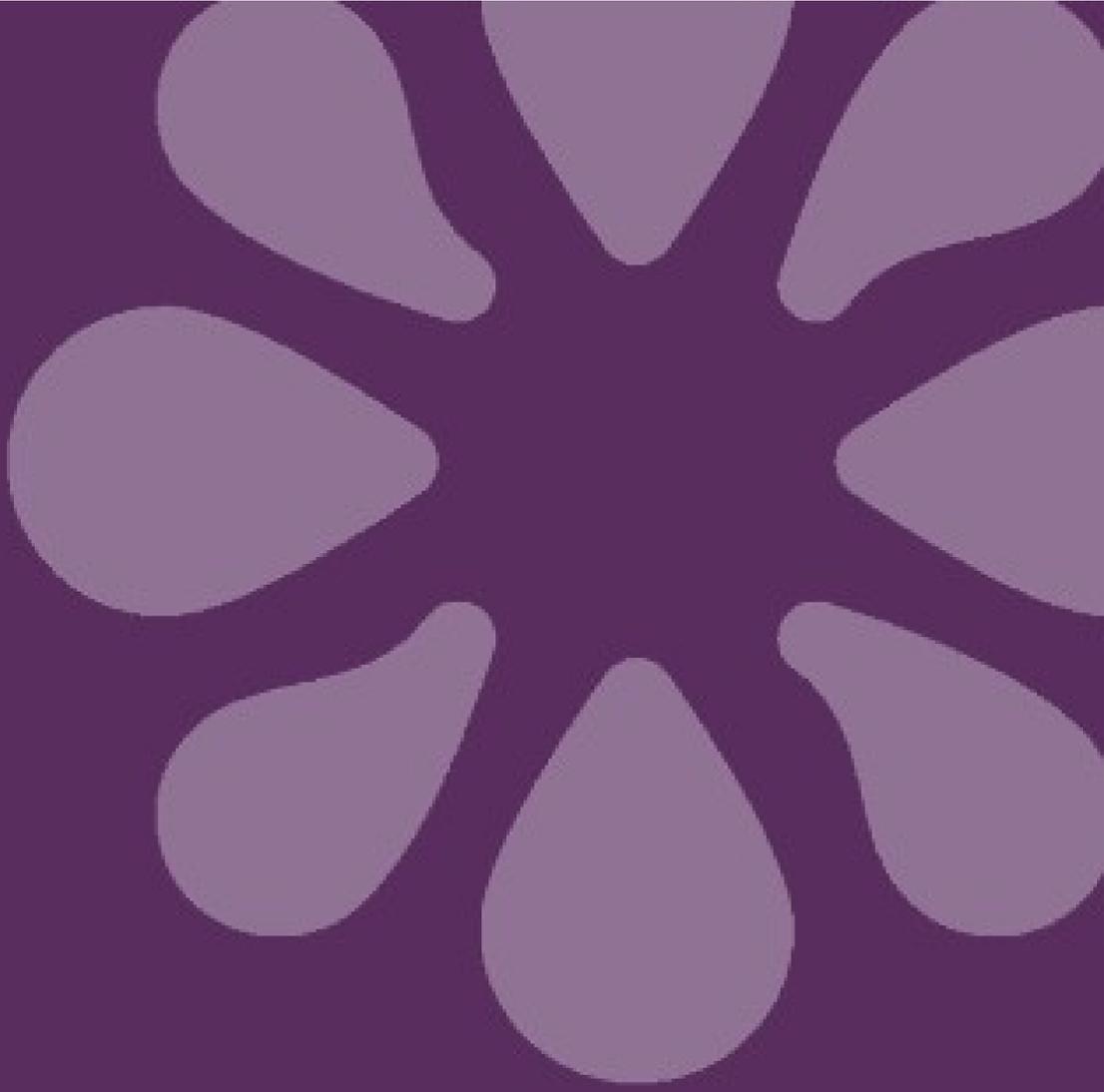
Embora compartilhada, esta realidade não é saudável e não deve ser encarada como condição normal a ser seguida e mantida.

Essa constatação se amplia e aprofunda quando compreendemos que o saudável não se refere apenas ao que é físico. Bem mais que isto, a saúde precisa ser compreendida de maneira global, sob a ótica de dimensões que envolvem o SER humano em sua integralidade.

Não somos apenas corpo, matéria. Somos - além disto - cognição, sentimentos, relações, motivações; e cada um destes aspectos merece atenção.

Cabe a cada um de nós colocar em prática ações que promovam o fortalecimento destes aspectos diante da grande influência que geram sobre a sensação de bem-estar.





"Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade"

Organização Mundial da Saúde (1946)



VIVÊNCIA UNIVERSITÁRIA



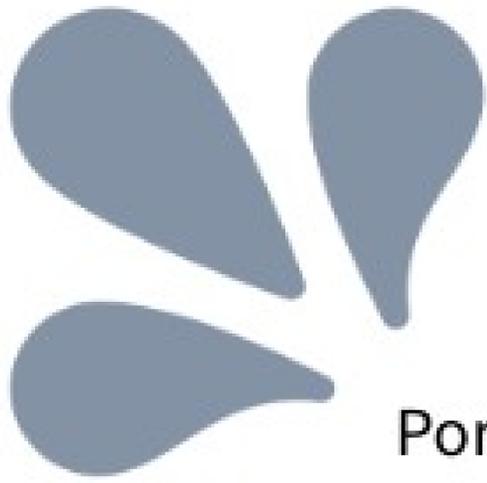
# BEM-ESTAR ACADÊMICO

## *Farol para o bom desempenho*

A universidade é espaço para o novo, para novas construções e oportunidades; e é nela também que nos deparamos com expectativas e exigências impostas pelo cenário acadêmico, pela sociedade e por nós mesmos.

Os desafios comuns à vida universitária passam por aspectos vocacionais, acadêmicos e relacionais (CARVALHO, 2013); e serão sentidos por cada um de maneira diferente, respondendo à nossa história de vida, à nossa subjetividade (BRANDTNER; BARDAGI, 2009).

As emoções mobilizadas a partir de cada situação e a forma como lidamos e significamos cada uma delas, podem influenciar nas nossas atividades diárias, na maneira como encaramos os desafios e, conseqüentemente, no desempenho acadêmico.



Por esta razão, em meio a tanto e ao desejo de responder com excelência às inúmeras demandas assumidas, seguindo prazos e importantes diretrizes que darão suporte a uma melhor formação acadêmico-profissional, é importante reconhecer-se como ser integral e dedicar tempo para praticar ações de autocuidado que possam contribuir com a sensação de bem-estar e com o melhor aproveitamento acadêmico.

Veremos a seguir que estas ações podem atravessar diferentes tipos de dimensões que compõem a nossa integralidade.



**AS 4 DIMENSÕES DA SAÚDE**

# BEM-ESTAR INTEGRAL

*Amplie o olhar e o cuidado*

Para a promoção da saúde de maneira integral, faz-se necessário extrapolar o olhar e o cuidado sobre aquilo que é físico e voltar-se também para outras questões ligadas ao bem-estar e à sensação de prazer e felicidade.

Neste sentido, o caminho é incorporar à rotina ações de autocuidado que contribuam para a melhora e o fortalecimento da saúde em suas 4 principais dimensões:

FÍSICO

EMOCIONAL

RELACIONAL

TRANSCENDENTAL

Considerar esta categorização pode ajudar na definição das ações que serão colocadas em prática, de maneira que todas as dimensões sejam contempladas.



# AUTOCUIDADO

## *Físico*

É quase que automático. Quando falamos em cuidar de si e autopromover a saúde, nosso impulso nos direciona a ideias como buscar cuidados estéticos, retomar a atividade física e melhorar a qualidade da alimentação, por exemplo.

Veja se estes exemplos e outros que possam ter passado pela sua cabeça não estão relacionados diretamente à sua imagem ou mesmo às suas condições corporais?

Isto acontece por uma construção cultural que por centenas de anos reforça a ideia de que aparência e beleza são o melhor termômetro quando se trata de saúde.



Aqui vale destacar que a saúde física é, sim, um dos importantes pilares do bem-estar; mas não o único.

Certamente, manter rotina adequada de exercícios, boa alimentação e qualidade de sono, por exemplo, por si só já são ações que contribuem com maior sensação de bem-estar; e, além disto, ainda nos fazem mais aptos e propensos a desenvolver as demais dimensões de saúde que serão abordadas a seguir.



# AUTOCUIDADO

## *Emocional*

Há muito tempo temos sido ensinados a desconsiderar nossos sentimentos, em especial aqueles tidos como negativos. Mas, diga: esconder, negar, colocar embaixo do tapete ou dentro de uma gaveta, resolve?

Ok, tudo bem. É possível que algumas vezes "suspender" o sentimento possa ser o melhor até que haja estrutura para lidar com a situação, mas não podemos perder de vista que as emoções - todas elas - assumem um importante papel na construção de cada pessoa. Elas ajudam a atribuir significado ao que é vivenciado e podem nortear muitos dos comportamentos emitidos por nós.

Por esta razão, a negação pode até parecer a melhor saída, mas com certeza não deve ser encarada como solução.





Lidar com as emoções significa olhar para elas, percebê-las em nós e buscar compreender quais e como os nossos comportamentos podem estar associados a elas.

Quando fazemos isto, aumentamos a chance de compreender o que cada situação, pessoa, lugar gera em nós e podemos, mais acertadamente, tomar importantes decisões sobre nós mesmos e nossas ações.

Aqui vai uma dica: busque o autoconhecimento e se conecte às suas emoções. Este é um passo imprescindível para o autocuidado emocional.



# AUTOCUIDADO

## *Relacional*

O autocuidado relacional - também chamado autocuidado social - pode estar presente em ações próprias das outras dimensões que, feitas de maneira consciente ou não para este fim, podem contribuir e reforçar a sensação de pertencimento a um grupo social.

O ser humano é ser prioritariamente relacional, isto significa dizer que temos necessidade de estabelecer e manter conexão com outras pessoas.

Quando estas conexões se fazem relações saudáveis, a sensação de bem-estar se amplia e daí então surge satisfação tanto ao perceber que se pode contar com sólida rede de apoio e, por meio dela, sentir acolhimento, escuta e amparo; quanto ao dar-se conta de que também assumimos este papel na vida do outro.





# AUTOCUIDADO

## *Transcendental*

Transcender é navegar pelo desconhecido de si mesmo, das coisas e do mundo. Por isto, ações desta dimensão são convite para ir além do tempo e do lugar em que se está, incluindo práticas ligadas à espiritualidade e à intelectualidade.

Ações de estímulo à imaginação, à criatividade, ao pensamento crítico e ao desejo por aprender possibilitam a expansão e o aprofundamento de conhecimentos e mentalidade.

Outro caminho é fortalecer a espiritualidade - que não necessariamente quer dizer religiosidade -, a fim de desvendar e apoiar-se em seu propósito, cultivando para si e para o mundo sentimentos de paz, serenidade e amor.



Cuidar de si não significa pensar  
"SOMENTE EU".

Mas significa, sim, pensar  
"EU TAMBÉM".



**PARA COMEÇAR**



## ALGUMAS SUGESTÕES

*Escolha por onde começar*

Nesta seção serão apresentadas ações de autocuidado. Cada uma será respectivamente seguida de descrições e sugestões de práticas que podem ser implementadas no seu dia a dia.

Possivelmente você se identificará com algumas e com outras não. E está tudo certo.

Neste sentido, vale destacar mais uma vez que o autoconhecimento é base para o autocuidado e que você precisa considerar sua realidade e os recursos de que dispõe para definir o ponto de partida.

Toda mudança exige esforço, empenho, dedicação e uma boa dose de resiliência. Talvez você encontre dificuldade para mudar seus costumes, repensar sua rotina, reordenar seus horários. Mas lembre-se sempre que é a prática persistente que leva ao hábito.





## Alimente-se bem

Alimentar-se é uma necessidade diária que está para além da simples ingestão de alimentos. Para potencializar a experiência da alimentação e os benefícios gerados a partir dela, dedique atenção à qualidade do que você consome e dos momentos destinados para realizar as refeições. Ainda que o foco esteja no trabalho e em atividades, lembre-se de parar - de preferência longe do computador - e se alimentar.

## Beba água

A hidratação é um importante componente para o funcionamento do organismo humano. A quantidade de água a ser ingerida pode variar entre pessoas, considerando fatores como idade, peso, atividade corporal, condições geoclimáticas. A fim de garantir constante hidratação, ao longo do dia tenha sempre uma garrafa com água por perto. E beba.





## Respeite seu sono

Um sono de qualidade ajuda a repor energias do corpo e da mente. Em geral, são sugeridas 8 horas por dia, preferencialmente à noite e após redução gradual de estímulos e do uso de telas. Para acordar bem, defina tempo suficiente - ainda que curto - para levantar-se com calma, alongar-se e aproveitar o início da manhã para agradecer a dádiva que é ter este dia.



## Movimente o corpo

A tecnologia favorece praticidade mas, em muito, reforça um estilo de vida sedentário com pouco ou nenhum movimento. Então, em meio a tantas responsabilidades, destine um tempo para praticar atividade física. Alongamento, dança, esporte e caminhada são possibilidades para dentro ou fora de casa. Escolha aquela com a qual você mais se identifica e aperte o play.



## Saiba quem você é

Autoconhecimento é um processo contínuo que favorece a cada um de nós o olhar sobre si mesmo com base na história de vida, nas motivações, frustrações e aspirações individuais. Ao saber quem você é, o que quer e o que lhe gera desânimo, escolhas podem ser feitas de maneira mais focada, segura e acertada. Para isto, é possível contar com práticas como terapia, autorreflexão, meditação, ioga, escrita reflexiva. Lembre-se, é sobre você: olhe, cuide, respeite.

## Faça mini-pausas

Se deixamos, o grande dinamismo e a urgência do mundo invadem nossa rotina e reforçam a sensação de que estamos vivendo apenas para cumprir demandas. A vida é mais que isso. Programe momentos para fazer o que gosta: ouvir música, assistir um vídeo, ler, fazer nada. Ainda que por 10 minutos, faça deste um tempo seu.



# família



## Aproveite sua família

Fato! O tempo destinado a assuntos ligados aos papéis que assumimos fora de casa comumente é superior ao dedicado à convivência familiar. Mesmo em casa, muitos ainda se mantêm virtualmente conectados, sem conseguir aproveitar a presença da família para promover momentos de diálogo e partilhas. Todos juntos para fazer ao menos uma das refeições - sem a companhia dos dispositivos eletrônicos; conversar sobre o dia de cada um; planejar um passeio ou uma sessão de cinema em casa são alternativas viáveis e de baixo custo que podem gerar momentos repletos de afeto. Se você não mora com sua família, daí então vale a pena aproveitar a tecnologia a seu favor para ligações, trocas de mensagem, chamadas por vídeo. E, quando for possível, vá até eles para um café da tarde ou uma pizza enquanto jogam um jogo, assistem um filme ou curtem a mais nova temporada de uma série.

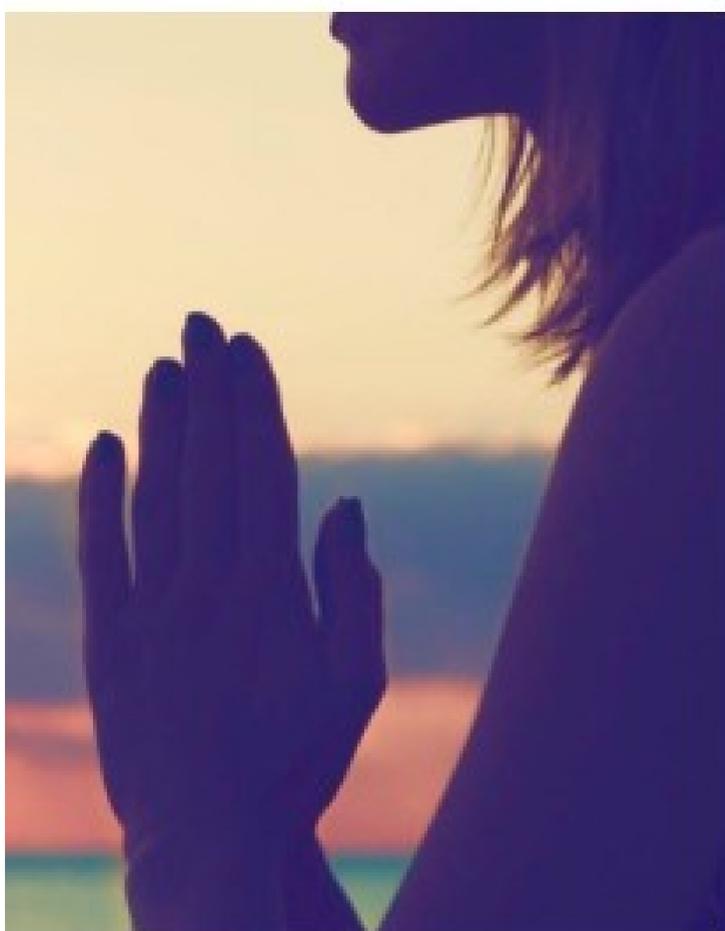


## Curta seus amigos

Há quem diga que amigos são a família que escolhemos ter e que alguns, poucos e bons, podem ajudar a deixar o coração aquecido. Respeitando seu estilo de vida, procure manter uma vida social ativa. Poder contar com o apoio de pessoas queridas gera benefícios para a saúde. Se divertir, trocar informações e conversar com os amigos também é autocuidado.

## Cuide de plantas e pets

Plantas e pets dão vida ao ambiente e ao cuidar deles canalizamos energia para uma tarefa que pode ser bastante prazerosa. Podar e regar as plantas; brincar e levar seu animal de estimação para passear são atividades gratificantes que ajudam a relaxar, elevando a autoestima e diminuindo o foco nas preocupações e frustrações de um dia cansativo e estressante.



## Aprenda e ensine

Em meio a tantos conteúdos disponíveis, vale a pena identificar aqueles que te motivam e, inclusive, possam não ter relação direta com a sua área de formação e atuação. Leia sobre assuntos diferentes e aprenda algo novo como cozinhar, pintar ou tocar um instrumento musical, por exemplo. Ah! E não guarde só para você. Há uma sensação muito prazerosa no ato de ensinar e instruir. Experimente!

## Agradeça

Longe de querer que vivamos conformados com nossa condição atual, a gratidão nos leva a atribuir valor e significado ao que temos e somos, tornando-se impulso para o alcance de novos objetivos. Para não perder de vista os motivos para agradecer, pode-se fazer uso de um diário de gratidão listando coisas pelas quais você é grato todos os dias.



"A felicidade está em deixar de reclamar por aquilo que não conseguimos e passar a agradecer por aquilo que não perdemos"

Ivan Teorilang



**PALAVRAS FINAIS**



## (RE)COMEÇO

*É hora de partir para a ação!*

Como vimos, as ações de promoção à saúde atravessam aspectos variados que podem ser didaticamente ordenados a partir das quatro dimensões apresentadas nesta cartilha. Com esta estrutura não se tem o objetivo de segmentar e isolar as dimensões, mas sim ajudar a lembrar que somos seres integrais que possuem necessidades não somente físicas, mas também emocionais, sociais e transcendentais.

Além disto, faz-se importante compreender que uma ação pode atender a mais de uma dimensão. Esta percepção é subjetiva e somente poderá ser experienciada se você se propuser a fazer algumas experimentações, inicialmente dentre aquelas com as quais você se identifica ou pelas quais se interessa.

Fica aqui o convite para que você assuma o lugar de agente do seu Autocuidado.

É só começar!

# REFERÊNCIAS

BRANDTNER, M.; BARDAGI, M. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 2, n. 2, p. 81-91, 2009.

CARVALHO, E. A. Análise da ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior do noroeste do Paraná. 2013. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde) – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Centro Universitário de Maringá, Maringá, 2013.

CAVALCANTI, A. C. S.; SANTOS, J. C. C. Guia de Autocuidado e Saúde Mental: edição para universitários enfrentando a COVID-19. Santa Cruz: FACISA-UFRN, 2020. Disponível em: <https://wp-sites.info.ufrn.br/admin/facisa/wp-content/uploads/sites/4/2020/07/GUIA-DE-AUTOUIDADO-E-SA%C3%9ADE-MENTAL.pdf>. Acesso em: 04 out. 2021.

MENVIE. 5 Tipos de Autocuidado: descubra o que é e como aplicar. Disponível em: <https://menvie.com.br/autocuidado>. Acesso em: 04 out. 2021.

OMS, Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO). USP, 1946.

