

# CADERNO EDUCATIVO DE AUTOCUIDADO E GERENCIAMENTO DO ESTRESSE PARA EQUIPE PEDAGÓGICA





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS  
CAMPUS DE PALMAS  
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ENSINO EM CIÊNCIAS E SAÚDE - PPGECS**

**CADERNO EDUCATIVO: AUTOCUIDADO E GERENCIAMENTO  
DO ESTRESSE PARA EQUIPE PEDAGÓGICA**

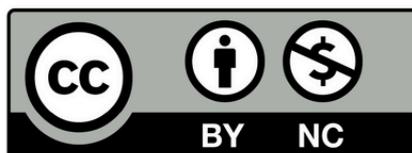
Milena Nichel  
Diego Ebling do Nascimento  
Erika da Silva Maciel  
Luiz Sinésio Silva Neto  
Paulo Henrique Torres de Araújo  
Sylvia Helena Souza da Silva Batista

Palmas- TO  
2023

Copyright © 2023 – Universidade Federal do Tocantins – Todos direitos reservados

[www.uft.edu.br](http://www.uft.edu.br)

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas  
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte  
Bloco IV, Reitoria  
Palmas/TO | 77001-090



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins (SISBIB)**

N594c Nichel, Milena

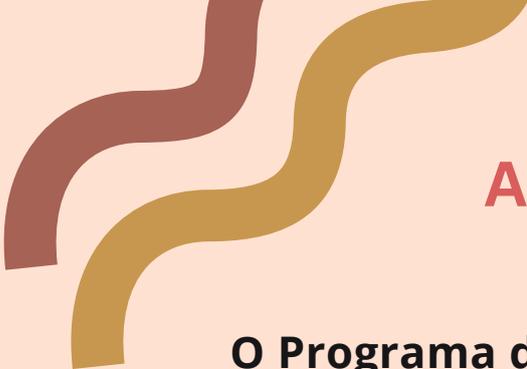
Caderno educativo: Autocuidado e Gerenciamento do estresse para equipe pedagógica. /  
Milena Niche *et al.* – Palmas, TO: PPGECS/GEPELAL/UFT, 2024.  
15p.:il.

Programa de Pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS).  
Grupo de Estudos e Pesquisa em Ensino na Amazônia Legal (GEPELAL).  
ISBN: 978-65-87246-49-9.

1. Autocuidado. 2. Estresse. 3. Autocuidado emocional. I. Título.

CDD 155.9

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizada desde que citada a fonte.**



# APRESENTAÇÃO

O Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde- PPG ECS da Universidade Federal do Tocantins-UFT, comprometido com os princípios éticos nas produções intelectuais e materiais e com a extensão universitária voltada para a educação em saúde, elaborou este caderno educativo com intuito de informar e instrumentalizar sobre o autocuidado e o gerenciamento do estresse.

Este caderno educativo é para você que faz parte de uma equipe pedagógica de uma comunidade escolar, nele você encontrará dicas e sugestões práticas para cuidar de si mesmo e para gerenciar seu estresse.

Para o gerenciamento do estresse existem técnicas e estratégias que envolvem o reconhecimento dos sinais do estresse, o desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento positivos e eficazes e a construção de resiliência para superar momentos estressantes no futuro.

A seguir apresentamos sugestões para que você possa realizar em seu cotidiano.

## TIPOS DE AUTOCUIDADO

AUTOCUIDADO FÍSICO



AUTOCUIDADO EMOCIONAL



AUTOCUIDADO MENTAL



AUTOCUIDADO SOCIAL



jenncorreia.com

# O QUE É AUTOCUIDADO?

É **cuidar de si mesmo** dedicando atenção e tempo de qualidade em meio a sua rotina. O autocuidado está relacionado à autoestima e ao autoconhecimento, pois estes aguçam a confiança das pessoas em si próprias, fortalecendo as decisões, o amor próprio e o conhecimento do corpo e da mente, estabelecendo assim um cuidado diário.

## O QUE É GERENCIAMENTO DO ESTRESSE?



Fonte: Pinterest

O estresse é uma alteração global do nosso organismo para adaptar-se a mudanças. É um mecanismo normal, necessário e até certo ponto benéfico no qual as pessoas adaptam-se às pressões internas e externas da vida.

O que não deve acontecer é um estado permanente de estresse ocasionando em desequilíbrios e doenças.

Não conseguiremos evitar o estresse, mas podemos **gerenciá-lo** de forma efetiva, ou seja aprenderemos a utilizar o estresse a nosso favor, para ter uma vida com mais qualidade.

# SUGESTÕES PARA AUTOCUIDADO

O Manual de Autocuidado e Qualidade de vida sugere cinco principais formas de autocuidado: emocional, físico, intelectual, espiritual e social.

## Autocuidado Emocional

O autoconhecimento e o reconhecimento das emoções são importantes para o autocuidado emocional.



Fonte: Freepik

### Sugestões para promover o autocuidado emocional:

- Evite ser reativo diante às situações;
- Faça exercícios respiratórios conscientes e meditativos, pois tais práticas auxiliam a ter maior clareza mental e emocional;
- Aceite suas emoções sem julgá-las;
- Reserve um tempo para refletir e reconhecer o que realmente não está dando certo;

## Respiração Diafragmática - Respiração Anti-ansiedade



Fonte: PNGEgg

- 1) Sente-se de forma confortável e preste atenção em sua respiração por alguns segundos;
- 2) Identifique os movimentos respiratórios colocando uma mão sob o abdômen e outra na região do peitoral na altura do coração;

3) Inspire pelo nariz por **04 segundos** e sinta seu abdômen movimentar.

4) Segure o ar por **02 segundos** mantendo o abdômen e o pulmão cheios.

5) Expire soltando o ar pela boca contando até **06 segundos** e esvaziando completamente os pulmões e o abdômen.



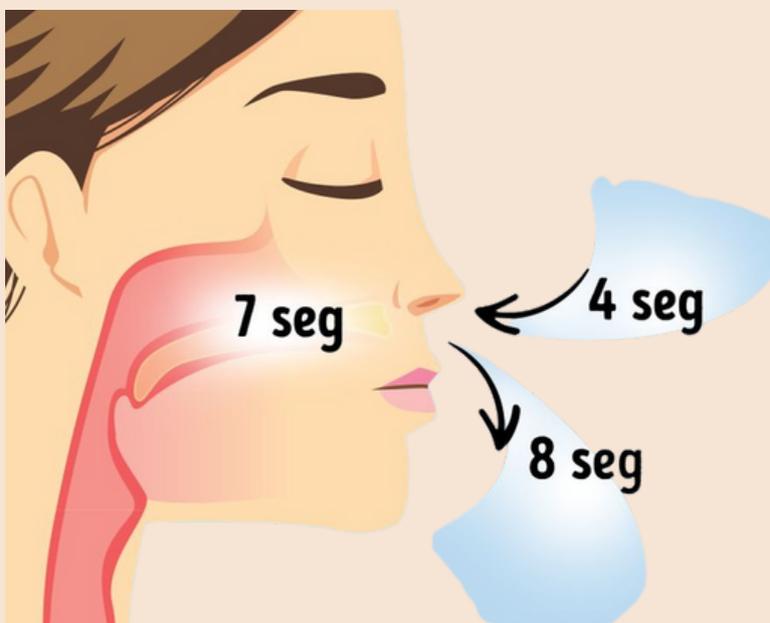
Fonte: Dreamstime

**Repita esta sequência até que você se sinta bem!**

### **Exercício Respiratório 4 - 7 - 8**

- 1) Inspire o ar pelas narinas por **04 segundos**;
- 2) Segure o ar por **07 segundos**;
- 3) Expire o ar pela boca por **08 segundos**.

Repita este ciclo 4 vezes



Fonte: incrível.club

## AUTOCUIDADO FÍSICO



Fonte: Freepik

São ações que envolvem todo o cuidado com o próprio corpo, como: práticas de higiene, atividade física, sono regular, alimentação saudável e equilibrada, hidratação, comportamentos seguros.

### Sugestões para promover o autocuidado físico:

- Pratique alguma atividade física regular, algo que você goste e tenha prazer em fazer, por exemplo: caminhada, aula de dança, natação, vôlei, musculação, pilates, yoga.
- Mantenha uma alimentação saudável, optando por alimentos mais naturais possíveis - **“descasque mais e desembale menos”**.
- Hidrate-se.
- Durma mais cedo para garantir uma noite de sono satisfatória e para descansar o corpo e a mente;



Fonte: Fôrmula Exata/Facebook

# SAIBA MAIS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA COM O GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA



Fonte: Ministério da Saúde

Para acessar o Guia é só clicar em:

[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)

## AUTOCUIDADO INTELECTUAL



Fonte: Google imagens

Manter o cérebro ativo por meio de estímulos, amplia a capacidade de aprender, pensar, raciocinar e criar.

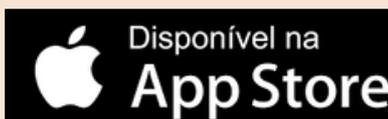
### Sugestões para promover o autocuidado intelectual:

- Aprenda um novo idioma;
- Faça leitura de livros;
- Converse sobre assuntos diversos com outras pessoas;
- Mantenha sua mente ativa, fazendo atividades e jogos que estimulem o raciocínio;
- Assista a vídeos, ouça podcasts sobre assuntos que tenha interesse;
- Use a criatividade escrevendo, desenhando, cozinhando, tocando um instrumento musical, fazendo algum artesanato;



**duolingo**

Fonte: Duolingo



O duolingo é um aplicativo gratuito e divertido para aprendizagem de línguas estrangeiras.

Para se cadastrar no aplicativo é só clicar em:

<https://pt.duolingo.com/>

# AUTOCUIDADO ESPIRITUAL



Fonte: Freepik

Ações que envolvem uma conexão com nosso interior. A espiritualidade é vivida de diversas formas pelas pessoas e cada uma encontra sua forma de praticá-la.

## Sugestões para promover o autocuidado espiritual:

- Medite;
- Perceba o que faz sentido para si mesmo em relação às práticas espirituais;
- Contemple a natureza;
- Registre coisas que despertem inspiração, motivação e gratidão, exemplo: natureza (pôr do sol, chuva, arco-íris, pássaro cantando, paisagens), reuniões de família, encontro entre amigos, passeio romântico, arte em suas diversas formas.

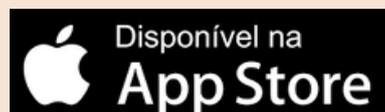


Fonte: eumedito.org

Baixe o aplicativo 5 Minutos Eu Medito gratuitamente e tenha um guia de meditação à sua disposição que lhe ensinará a meditar com um passo a passo didático e explicativo.

Para acessar o aplicativo é só clicar em:

<https://www.eumedito.org/aplicativo/>



# AUTOCUIDADO SOCIAL



Fonte: Domestika

Estar em conexão com outras pessoas é fundamental para nossa saúde. A socialização tem um impacto significativo na sua saúde mental, emocional e física.

## Sugestões para promover o autocuidado social:

- Conheça novas pessoas, sempre que possível;
- Cerque-se de pessoas que fazem bem a você;
- Seja receptivo e tenha empatia ao se relacionar com o outro: sorria, demonstre interesse, saiba ouvir, seja solidário, respeitoso e afetuoso;
- Mantenha contato com amigos e familiares e converse com eles. Reconectar-se com as pessoas traz bons sentimentos;
- Procure auxílio terapêutico com psicólogo.



Fonte: Freepik

# SUGESTÕES PARA GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

## 1. Faça uma lista do que lhe causa estresse

Colocar no papel tudo o que está lhe afetando é uma ferramenta para que você possa administrar melhor como resolver as situações. Isso permitirá que você evite situações estressantes e desenvolva melhores mecanismos de enfrentamento.



Fonte: Depositphotos



Fonte: freepik

## 2. Reduza o consumo de álcool, nicotina e café

A cafeína e a nicotina são estimulantes e aumentam os níveis de estresse. Procure consumir água, chás e sucos naturais de frutas, manter-se hidratado fará com que você gerencie melhor o estresse.

## 3. Pratique Atividade Física

Altos níveis de estresse faz com que o corpo produza cortisol em excesso. Elevados níveis de cortisol desencadeiam várias doenças. Quando se sentir estressado faça uma caminhada, alongamentos, dance, pratique yoga. Inclua atividade física à sua rotina diária.



Fonte: Freepik

## 4. Higiene e regularização do sono



Fonte: Freepik

Restrição de sono é uma causa de estresse. O excesso de estresse também pode interromper o sono. Procure deixar seu quarto tranquilo e escuro, evite cafeína e álcool no período noturno, tome um banho relaxante antes de deitar e evite o uso de telas antes de dormir.

## 5. Técnicas de Relaxamento

Proporcione relaxamento ao seu corpo. Procure ouvir música, respirar de forma consciente e realize técnicas meditativas.

Uma proposta, é se concentrar em uma palavra ou frase que tenha um significado positivo para você. **Palavras como “calma”, “amor” e “paz” funcionam bem, ou você pode pensar em um mantra auto-afirmativo como “Eu mereço calma em minha vida” ou “Conceda-me serenidade”.**



Fonte: Vecteezy

## 6. Gerenciamento de Tempo

Organize seu tempo de acordo com suas prioridades. Observe quais tarefas você precisa fazer pessoalmente e o que pode ser delegado a outras pessoas para fazer. . Delimite uma quantidade de tempo para cada tarefa.



Fonte: Dreamstime

## 7. Aprenda a dizer Não

Dizer não para diminuir o estresse em sua vida é muito importante. Resolva suas situações primeiro para ai dizer sim. Pratique dizendo frases como:

**“Sinto muito, mas não posso me comprometer com isso, já que tenho outras prioridades no momento.”**

**NÃO!**



Fonte: Freepik

## 8. Descanse quando estiver cansado

Permita-se descansar quando estiver cansado. Procure dar pausas de descanso entre suas tarefas. Acredite, isso trará mais resultados do que ficar exaustivamente fazendo a mesma função.



Fonte: Plenae

# REFERÊNCIAS

Autocuidado\_e\_Qualidade\_de\_Vida.pdf., [s.d.]. Disponível em:  
<[https://prodi.ifes.edu.br/images/stories/Autocuidado\\_e\\_Qualidade\\_de\\_Vida](https://prodi.ifes.edu.br/images/stories/Autocuidado_e_Qualidade_de_Vida)>.  
Acesso em: 30 nov. 2023

Guia\_atividade\_fisica\_populacao\_brasileira.pdf., [s.d.]. Disponível em:  
<[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)>. Acesso em: 30 nov. 2023

PIMENTA, T. Stress: 10 dicas simples para aprender a gerenciá-lo - Vittude Blog. Blog Vittude, 21 abr. 2019. Disponível em:  
<<https://www.vittude.com/blog/stress-dicas-para-gerenciar/>>. Acesso em: 30 nov. 2023