

# GUIA DE AUTOCUIDADO

SER ADOLESCENTE E JOVEM QUE SE CUIDA!

VAMOS SEGUIR  
ESSA TAILHA?





MUITA GENTE FALANDO DA IMPORTÂNCIA DE TER AUTOCUIDADO DURANTE A PANDEMIA. MAS O QUE É MESMO AUTOCUIDADO?

UMA COISA QUE SEMPRE FALAM É QUE QUANTO MAIS CEDO A GENTE COMEÇAR A TER AUTOCUIDADO, MAIS FÁCIL É PARA QUE ISSO SE TORNE UM HÁBITO NAS NOSSAS VIDAS.

VOU TE DAR ALGUNS EXEMPLOS DE AUTOCUIDADO: BEBER ÁGUA, DORMIR BEM, PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO, COMER DE FORMA EQUILBRADA, TER RELAÇÕES SAUDÁVEIS E QUE NOS FAÇAM BEM, PROCURAR AJUDA QUANDO PRECISAR.

DE UNS TEMPOS PARA CÁ E, DE AGORA EM DIANTE, EM CONSEQUÊNCIA DA COVID 19, ESSE AUTOCUIDADO PRECISA SER TURBINADO COM O HÁBITO DE LAVAR MUITO BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO E/OU USAR ÁLCOOL EM GEL (QUANDO VOCÊ TIVER ACESSO), ALÉM DE USAR MÁSCARA AO SAIR. ISSO PROTEGE VOCÊ E OS OUTROS, POR ISSO É FUNDAMENTAL PARA NOSSA COMUNIDADE.

ESSE MANUAL TRAZ ALGUMAS DICAS E ESTRATÉGIAS PARA QUE A GENTE DESENVOLVA O AUTOCUIDADO E POSSA TAMBÉM LIDAR MELHOR COM AS PESSOAS COM QUEM CONVIVEMOS! VAMOS CONHECER ESSA TRILHA!





MAS E AI?  
O QUE É  
AUTOCUIDADO?



É CUIDAR DE SI MESMO(A). PERCEBER SEUS SENTIMENTOS, SUAS EMOÇÕES, SUAS SENSACIONES FÍSICAS, SUAS NECESSIDADES.

É VALIDAR AQUILO QUE É AGRADÁVEL E O QUE É DESAGRADÁVEL, BUSCANDO VÁRIAS ESTRATÉGIAS PARA LIDAR CONSIGO ( QUE NÃO ME PREJUDIQUE NEM PREJUDIQUE O OUTRO ), LIDAR COM AS OUTRAS PESSOAS E COM OS DESAFIOS.

O AUTOCUIDADO É UMA PRÁTICA QUE DEVE FAZER SENTIDO NO SEU COTIDIANO.



O AUTOCUIDADO É A AÇÃO DE CUIDAR DA GENTE, DO NOSSO BEM-ESTAR. O AUTOCUIDADO PODE SER FÍSICO, SOCIAL, MENTAL OU ESPIRITUAL.

# Pensando no conceito de saúde



PARAR E SE PERGUNTAR SOBRE O CONCEITO DE SAÚDE EM MEIO A UMA PANDEMIA PODE TORNAR A RESPOSTA MAIS DIFÍCIL E COMPLEXA. MAS VAMOS TENTAR PENSAR UM POUCO NESSE CONCEITO E O QUE SIGNIFICA NA PRÁTICA?

O AUTOCUIDADO É UM DOS FATORES DE PROTEÇÃO DA NOSSA SAÚDE MENTAL / EMOCIONAL

ESSES FATORES CRIAM CONDIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL. ELES ESTÃO RELACIONADOS COM RECURSOS EMOCIONAIS E SOCIAIS, QUE CONTRIBUEM PARA A RESILIÊNCIA, REDUZEM COMPORTAMENTOS DE VIOLÊNCIA E DE ALTO RISCO CONTRA SI E CONTRA OS OUTROS.



O CONCEITO POSITIVO DE SAÚDE PROPOSTO PELA OMS, EM 1947, TRAZ A NOÇÃO DE QUE A SAÚDE ESTÁ RELACIONADA AO BEM ESTAR DOS INDIVÍDUOS EM TODA SUA COMPLEXIDADE FÍSICA, MENTAL E SOCIAL.





AO PROMOVER SEU  
AUTOCUIDADO PENSE EM  
VÁRIAS ALTERNATIVAS DE  
COMO APRIMORAR O “SABER  
LIDAR COM AS DIFICULDADES”  
LEMBRANDO SEMPRE QUE  
O CONCEITO DE SAÚDE E  
BEM-ESTAR INCLUI PENSAR  
NESSAS VÁRIAS ALTERNATIVAS  
PARA SE SENTIR MELHOR  
SEM PREJUDICAR VOCÊ NEM  
OUTRAS PESSOAS!



O AUTOCUIDADO TEM MUITAS  
DIMENSÕES! VAMOS OLHAR  
CADA UMA DELAS ?

**VEJA COMO ANDA  
SEU AUTOCUIDADO E  
VAMOS EM FRENTE!!**

AUTOCUIDADO  
PSICOLÓGICO

AUTOCUIDADO  
FÍSICO

AUTOCUIDADO  
EMOCIONAL

EQUILÍBRIO

AUTOCUIDADO  
ESPIRITUAL

AUTOCUIDADO  
EM CASA,  
NA ESCOLA E/OU  
NO LOCAL  
DE TRABALHO

VAMOS CAMINHAR NESSA  
TRILHA DE PROMOÇÃO DO  
AUTOCUIDADO, OLHANDO  
PARA NÓS MESMOS E  
IDENTIFICANDO COMO  
ESTAMOS E QUAIS SÃO  
OS DESAFIOS PARA  
MELHORAR OU PEDIR  
AJUDA?

Trilha de autocuidado baseada na avaliação de autocuidado de Saakvitne, Pearlman e equipe TSI/CAAP. In: Transforming the Pain: a workbook on vicarious traumatization. Norton, 1996.



VOCÊ JÁ PENSOU SOBRE  
O QUE É AUTOCUIDADO  
PARA VOCÊ?



## AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO

O autocuidado psicológico envolve atividades que ajudem a cuidar da sua saúde mental e gerenciar o estresse da rotina.

- Escrever em um diário
- Ler literatura que te motive
- Permitir que os outros conheçam diferentes aspectos sobre você
- Observar sua experiência interior – perceber seus pensamentos, julgamentos, crenças, atitudes e sentimentos
- Envolver seu tempo com uma nova área do conhecimento, participando de atividades digitais ou presenciais, como visitar um museu de arte, ouvir música, desvendar histórias, acompanhar um evento esportivo ou assistir a uma performance teatral.
- Ser curioso(a)
- Dizer “não” às responsabilidades extras, às vezes e respeitar os próprios limites
- Buscar ajuda quando não conseguir resolver questões que promovem o sofrimento interno

### OUTROS

---

---

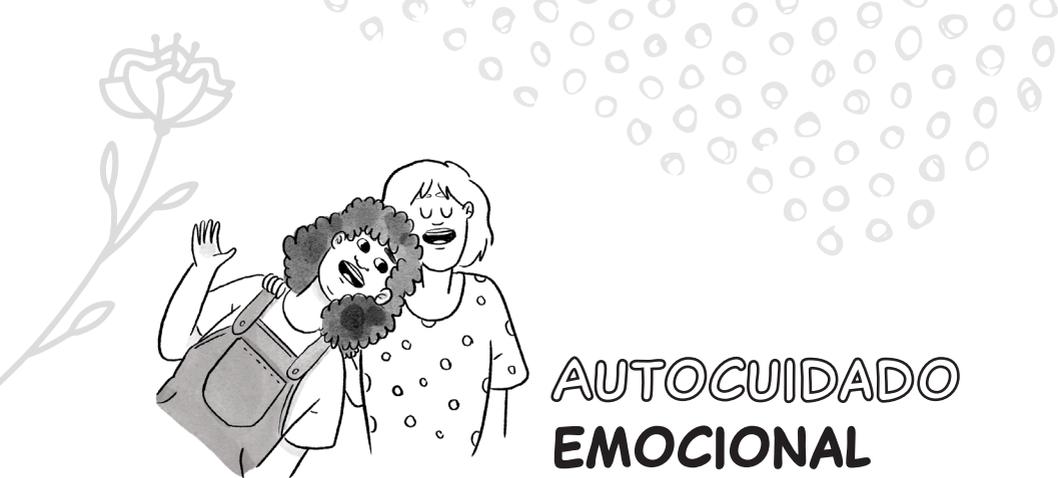
---

---

---

---

---



# AUTOCUIDADO EMOCIONAL

O autocuidado emocional está relacionado com o cultivo de emoções agradáveis, que contribuem para seu bem-estar. Cada um tem seu jeito, por isso é importante pensar sobre o que te faz bem!

- Passar algum tempo com outras pessoas de quem você gosta
- Manter contato com pessoas importantes em sua vida
- Ser afirmativo(a) consigo, elogiar-se
- AMAR a si próprio
- Rer livros favoritos, rever filmes favoritos
- Identificar atividades reconfortantes, objetos, relacionamentos, lugares e procurá-los
- Poderia ser algo como: Identificar e aproximar-se de pessoas, e lugares que te fazem bem. Permitir-se chorar
- Encontrar coisas que te façam rir
- Expressar sua solidariedade e senso de justiça em ações sociais, cartas, doações, marchas e protestos
- Brincar com crianças

## OUTROS

---

---

---

---

---



# AUTOCUIDADO FÍSICO

Autocuidado físico diz respeito ao cuidado com nosso corpo, que envolve desde alimentação e atividades físicas, até consultas médicas, quando necessárias.

- Comer regularmente (por exemplo, café da manhã, almoço e jantar)
- Comer de forma saudável
- Exercitar-se
- Procurar atendimento médico, quando necessário
- Tirar uma folga
- Fazer massagens
- Dançar, nadar, andar, correr, praticar esportes, cantar ou fazer alguma outra atividade física divertida
- Dormir o suficiente
- Usar roupas de que você gosta
- Dar um tempo longe de telefones e computadores

## OUTROS

---

---

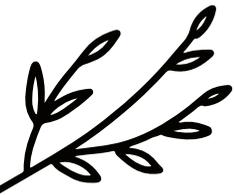
---

---

---

---

---



## AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

O autocuidado espiritual se refere às atividades que nos ajudam a encontrar e a sustentar um significado para nossas vidas. Essas atividades podem envolver a religiosidade ou não. Afinal, existem muitas formas de viver com propósito.

- Encontrar tempo para refletir
- Passar um tempo em contato com a natureza
- Encontrar uma conexão espiritual ou comunidade
- Estar aberto(a) à inspiração
- Apreciar seu otimismo e esperança
- Estar ciente dos aspectos não materiais da vida
- Tentar, às vezes, não estar no comando ou ser o(a) especialista
- Estar aberto(a) a não saber
- Identificar o que é significativo para você e observar que lugar isso ocupa em sua vida
- Meditar
- Orar
- Cantar
- Passar algum tempo com amigos(as)
- Ter experiências de contemplação
- Contribuir para as causas nas quais você acredita
- Buscar conteúdos inspiradores, como leituras, músicas e palestras

## OUTROS

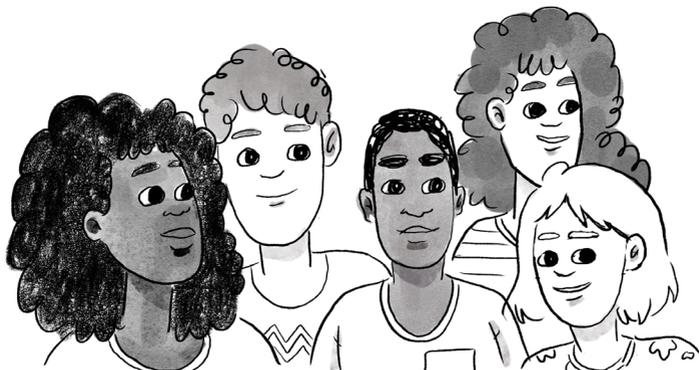
---

---

---

---

# AUTOCUIDADO EM CASA, NA ESCOLA E/OU NO LOCAL DE TRABALHO E NA COMUNIDADE



Exercitar o autocuidado em diferentes ambientes da nossa vida contribui para mantermos também uma relação saudável com o trabalho/estudo e com outras pessoas.

- Fazer uma pausa durante a jornada da escola e/ou trabalho (por exemplo, almoço)
- Tirar um tempo para conversar com amigos(as)
- Reservar um tempo em silêncio para concluir as tarefas
- Identificar projetos ou tarefas interessantes e gratificantes
- Estabelecer limites com seus amigos(as) e familiares
- Equilibrar suas atividades para que nenhum dia ou parte do dia o(a) sobrecarregue
- Organizar seu espaço de estudo e trabalho para que seja confortável e reconfortante
- Ter um grupo de apoio

## OUTROS

---

---

---

# AUTOCUIDADO EM CASA, NA ESCOLA E/OU NO LOCAL DE TRABALHO E NA COMUNIDADE

- Buscar equilíbrio dentro da sua vida da escola e/ou na rotina de trabalho ( se já o tiver)
- Buscar o equilíbrio entre amigos(as), família, relacionamento, diversão e descanso

## OUTROS

---

---

---

---

---

---

AQUI ESTÃO TAMBÉM ALGUMAS OUTRAS DICAS QUE VOCÊ PODE OU NÃO SABER, TANTO PARA PRATICAR O AUTOCUIDADO QUANTO PARA DESENVOLVER SUAS HABILIDADES DE ENFRENTAMENTO.

PROMOVER O AUTOCUIDADO CONTRIBUI TAMBÉM PARA AMPLIAR NOSSAS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO - OU SEJA, ESTRATÉGIAS PARA "SABER LIDAR COM AS DIFICULDADES". LEMBRANDO QUE PARA ENCONTRARMOS BOAS SOLUÇÕES É ÚTIL PENSARMOS SEMPRE EM VÁRIAS ALTERNATIVAS DESDE QUE NÃO PREJUDIQUEM VOCÊ NEM OUTRAS PESSOAS.





## Saber lidar com as dificuldades

Cada situação difícil que vivemos pode ser um aprendizado. E como qualquer coisa que nova que aprendemos, a melhor forma de pensar sobre elas é com um passo de cada vez. Por isto, queremos te ensinar um passo a passo para lidar com as situações difíceis.

### **Passo 1: Qual é o problema?**

Pense sobre o que é realmente difícil para você nesta situação!

### **Passo 2: Como você se sente? E o que pode fazer para se sentir melhor?**

Pense nas estratégias de autocuidado que você listou e encontre uma

que possa ajudá-lo(a) a se sentir melhor neste momento. Quando cuidamos primeiro do que sentimos, ficamos mais tranquilos(as) para pensar em boas soluções!

**Passo 3: Pense em várias soluções possíveis para o problema. Você pode conversar com outras pessoas para ter mais ideias e também pedir ajuda se preferir não resolver a situação sozinho(a)!**

**Passo 4: Escolha uma solução que faça você se sentir bem e que não tenha consequências negativas para ninguém!**

## **VAMOS TREINAR?**

Escolha uma situação difícil que acontece com frequência com você. Por exemplo, quando você não encontra ninguém para jogar ou conversar. E agora faça o passo a passo para ten-

tar pensar em soluções para se sentir melhor e para resolver esta situação. Assim você estará preparado(a) para a próxima vez em que isso acontecer! Mas você pode exercitar esses passos sempre que tiver um problema!

# Saber lidar com você mesmo

QUE TAL  
EXPLORAR  
ALGUMAS  
ATIVIDADES?

HORA DE FALAR DE:

#eumudei



## EU MUDEI – E POSSO CONTINUAR MUDANDO

E tá tudo certo! :)

Você já teve a sensação de não ser mais a pessoa que você era há alguns anos atrás? Comportamentos que você tinha e não tem mais, coisas

que você gostava e deixou de gostar.

**Enfim, somos capazes de mudar até mais do que a gente imagina!**

A maneira como lidamos com os nossos sentimentos também muda. Coisas que nos faziam mal, deixam de causar sentimentos desagradá-

veis e coisas que a gente nem sabia que podia fazer, passam a ser ótimas estratégias para nos sentirmos melhor.

## PARA PERCEBER UM POUCO MAIS SOBRE ISSO, TENTE PENSAR NAS SEGUINTE S S ITUAÇÕES:

EU  
MUDEI

*Algo que era difícil para você e agora não é mais tão difícil assim.*

**Eu era:**

**Agora eu sou:**



Algo que ainda é difícil para você e você deseja melhorar.

**Eu sou:**

**Eu quero ser:**



Pense em pessoas que podem te ajudar nas mudanças que você deseja e escreva o nome delas aqui (podem ser amigos(as), familiares, professores(as)):

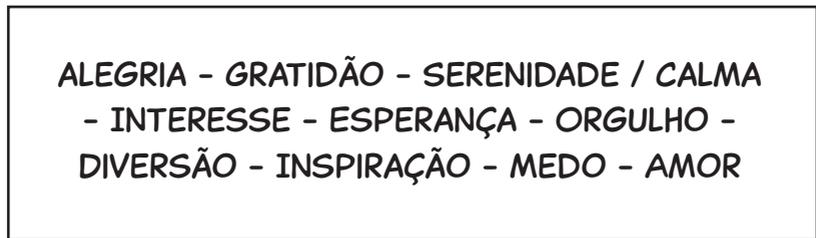
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tente falar com essas pessoas e pedir a ajuda delas para realizar a sua mudança. E quando você perceber que está mudando, conte para elas!



## PORTFÓLIO DE POSITIVIDADE

Crie um portfólio (uma coleção) !! Use desde mensagens de texto a imagens, vídeos de memórias e pensamentos que refletem as seguintes emoções, para que você possa ter algo para ver quando se sentir para baixo:



# Saber lidar com o outro

## ATIVIDADE – FECHADO PARA BALANÇO

No início do ano, é comum algumas lojas fecharem para balanço. O importante de fechar para balanço é avaliar se foi um bom ano e como fazer para que o ano seguinte seja melhor. Em alguns momentos, também po-

demos fazer um balanço de nós mesmos. Nas nossas relações de amizade, por exemplo, podemos avaliar o que estamos ganhando, perdendo e o que se mantém... **Que tal fazer uma pausa e fechar para balanço?**

1 Escolha um lugar onde você possa ficar quieto(a) por mais ou menos meia hora.

2 Se for necessário, deixe um aviso para ninguém te interromper.

3 Respire fundo e pense que você vai fazer uma limpeza no seu "lado de dentro".

4 Lembre-se das suas

amizades mais recentes e das mais antigas. Coloque o nome deles(as) em uma lista.

5 Agora anote se cada uma dessas amizades melhorou, diminuiu, está da mesma forma, ou se ela deixou de existir.

6 Veja como ficou sua lista. O que você ganhou? O que perdeu? Tem algo que você pode fazer para transformar alguma perda em ganho? (Tipo fazer as pazes com algum amigo(a), pedir alguma ajuda, dizer a alguma pessoa o quanto você gosta dela).



HORA DE FALAR DE:

#rótulos

ELA SÓ  
GOSTA  
DISSO

SEMPRE  
FAZ ISSO

ELE SÓ  
SABE FAZER  
ISSO

NÃO ACREDITE  
NO RÓTULO.

APROXIME-SE DE  
CADA PESSOA  
E CONHEÇA

QUEM ELA É DE  
VERDADE.

LEMBRE-SE DE  
QUE AS PESSOAS  
(*INCLUSIVE VOCÊ*)  
PODEM MUDAR...

ELE É  
ISSO

É SEMPRE  
ASSIM

É AQUI

#rótulos

Quando olhamos para uma pessoa (seja uma pessoa próxima ou distante), podemos nos lembrar que **ela é muito mais do que aparenta ser!** As pessoas mudam, aprendem coisas novas, ficam diferentes da gente em algumas coisas, ficam parecidas com a gente em outras... e ainda assim a gente vai continuar pensando que ela é somente aquele rótulo que alguém deu pra ela?

Quando usamos o rótulo ou uma característica para definir alguém, isto pode ser tornar bullying e (mesmo parecendo engraçado) pode ser muito desagradável e ter consequências sérias. **Antes de praticar bullying, pense: e se fosse comigo?**

Além de não ter nada a ver, os rótulos podem fazer mal quando as pessoas começam a acreditar nele.



QUANDO FALAMOS EM BEM-ESTAR, TER AUTOCUIDADO TAMBÉM É DAR IMPORTÂNCIA A FAZER ALGO PARA ME SENTIR MELHOR BUSCANDO APRECIAR PEQUENAS FELICIDADES.

# Pequenas felicidades



CAFÉ QUENTINHO DE MANHÃ





# Glossário

Neste glossário, apresentamos conceitos valiosos para uma experiência agradável com o material. Aqui estão algumas palavras-chave na atuação do Movimento Saber Lidar e da ASEC Brasil pela Promoção da Saúde Mental, Saúde Emocional e Bem-Estar.

**Autonomia:** Ter autonomia é gerir a própria vida e, assim, ser capaz de fazer escolhas baseadas no próprio conjunto de princípios e valores, podendo avaliar as consequências e lidar com elas.

**Acolhimento:** Nas ações de promoção de saúde mental e emocional, é importante oferecer uma postura acolhedora e construir um ambiente acolhedor, que permitam a expressão sincera dos sentimentos e a compreensão, sem avaliação e sem julgamento. O acolhimento é essencial para uma relação saudável, de respeito e de empatia.

**Autoconhecimento:** Significa ter o conhecimento de si mesmo, de suas características, habilidades, valores, crenças e sentimentos. O autoconhecimento nos ajuda a encontrar soluções adequadas para nós mesmos em cada situação específica.

**Bem-Estar:** Pelo conceito positivo de saúde sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o bem-estar é uma dimensão da saúde, que se compreende como bem-estar físico, emocional, mental, espiritual, ambiental e social.

**Comportamentos prejudiciais:** São aqueles que trazem algum prejuízo para si, para outras pessoas ou para a sociedade.

Desenvolver estratégias de saber lidar com os desafios da vida é também identificar e optar por aquelas que não trazem prejuízos e que podem evitar ou diminuir o sofrimento emocional.

**Estratégias positivas:** São recursos que desenvolvemos ao longo da vida para nos sentirmos melhor ou melhorarmos a situação desafiadora em que nos encontramos. Crianças e adultos que dispõem de um grande repertório de estratégia positivas para lidar com as dificuldades sofrem menos consequências negativas após terem passado por situações difíceis ou estressantes na vida.

**Habilidades para a vida:** São as capacidades individuais de reco-



nhecimento das estratégias que são positivas e das estratégias que podem trazer prejuízos. As habilidades para a vida estão na capacidade de entender formas de ajudar a si mesmo e de pedir e de oferecer ajuda a outras pessoas.

**Promoção de Saúde:** As ações e os serviços de promoção de saúde atuam a partir da intersetorialidade, entendendo que saúde é resultante de múltiplas práticas e políticas sociais para a garantia do bem-estar e da qualidade de vida. A promoção de saúde mental e emocional passa pela construção de ações positivas para a manifestação da autonomia e para o desenvolvimento de recursos internos.

**Promover para Prevenir:** Ao impactar positivamente no bem-estar e na qualidade de vida, o trabalho de promoção de saúde mental e emocional atua na redução de vulnerabilidades e fatores de risco, a médio e a longo prazo.

**Recursos internos:** São habilidades emocionais e sociais aprendidas, que promovem o fortalecimento emocional. Essas habilidades podem ter foco nas emoções, que

ajudam a reduzir os sentimentos desagradáveis, e foco no comportamento, que atuam na tentativa de melhorar ou mudar a situação. A ampliação dos recursos internos constrói um leque de opções, que usamos diante de uma situação desafiadora ou estressante.

**Resiliência:** É um conceito bastante utilizado na física, que significa a capacidade de um material voltar ao seu estado ou formato original depois de absorver algum tipo de impacto. No nosso contexto, a resiliência nos ajuda a lidar com desafios e problemas, passar por situações adversas e retornar ao estado de equilíbrio mental e emocional. Diferente do que acontece na física, não voltamos para o mesmo lugar mas nos tornamos melhores e mais fortes.

**Saber Lidar:** As formas como reagimos a uma situação desafiadora fazem parte do conceito de COPE (formas de lidar com as dificuldades). As reações são individuais e o processo, geralmente, é automático. O Saber Lidar é aprender a pensar ativamente e a discutir sobre quais as melhores formas de lidar com uma situação específica.

**Saúde:** Pela definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Constituição Brasileira de 1988, saúde é um processo em constante gerenciamento, a partir de fatores individuais e sociais. A manutenção da saúde deve ser pensada de forma integral e é garantida por ações e serviços de promoção, proteção e recuperação.

**Saúde Emocional:** A saúde emocional está relacionada à capaci-

dade que cada pessoa tem de lidar com suas próprias emoções, resultando em um estado de bem-estar individual e social.

**Saúde Mental:** De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental é o estado de bem-estar no qual as pessoas são capazes de usar suas habilidades, lidar com o estresse e atuar na comunidade.

# Conte para a gente!

## GALERA DA RODA DE CONVERSA

Compartilhe sua experiência com sua galera ou conosco e inspire mais adolescentes e jovens!

[info@asecbrasil.org.br](mailto:info@asecbrasil.org.br)



# Onde buscar ajuda e informações

Se você acha que precisa de mais apoio para sua saúde mental e emocional, aqui estão algumas sugestões de organizações para entrar em contato:

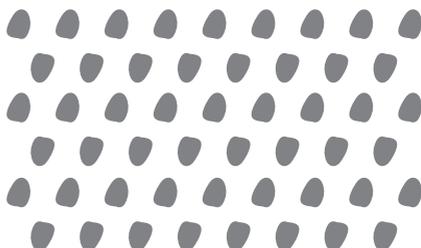
- Centro de Valorização da Vida – CVV Ligue 188 ou pelo Chat [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)
- Centro de Atenção Psicossocial – CAPS
- Centro de Referência de Assistência Social - CRAS : <http://mds.gov.br/assuntos/assistencia-social/unidades-de-atendimento/cras>



- Mapa de Saúde Mental - [www.mapasaudemental.com.br](http://www.mapasaudemental.com.br)

## Para mais informações:

- ASEC – Movimento Saber Lidar : [www.movimentosaberlidar.org.br](http://www.movimentosaberlidar.org.br)
- Portal Ministério da Saúde: [www.saude.gov.br/saude-de-az/suicidio](http://www.saude.gov.br/saude-de-az/suicidio)
- Facebook Brasil – Portal para pais - <https://www.facebook.com/safety/parents>
- Facebook Brasil – Central de prevenção ao bullying para jovens, pais e educadores: <https://www.facebook.com/safety/bullying>
- Instituto Vita Alere - <https://vita-alere.com.br>
- SaferNET - <https://new.safer-net.org.br>
- UNICEF - [www.unicef.org.br](http://www.unicef.org.br)







Autocuidado é um  
caminho que pode ser  
trilhado com leveza.  
Seja gentil com o seu  
processo!

Parceria Técnica:



movimento  
**saber lidar**  
Promovendo a saúde mental e o bem-estar

Realização:

unicef   
para cada criança