



Práticas de  
Cuidados de Si

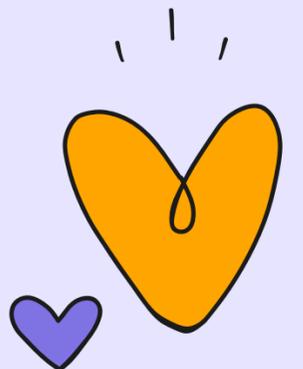
**LUCIANA DE OLIVEIRA FERREIRA**  
**SANDRA GIACOMIN SCHNEIDER**

**LUCIANA DE OLIVEIRA FERREIRA  
SANDRA GIACOMIN SCHNEIDER**

# **PRÁTICAS DE CUIDADOS DE SI**

**1ª edição**

**Lorena  
EEL/USP  
2023**

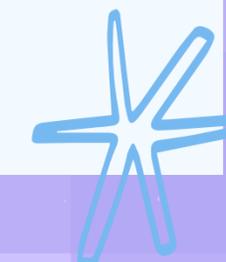


# **Registro na Câmara Brasileira do Livro**

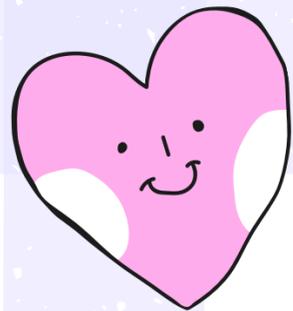


# SUMÁRIO

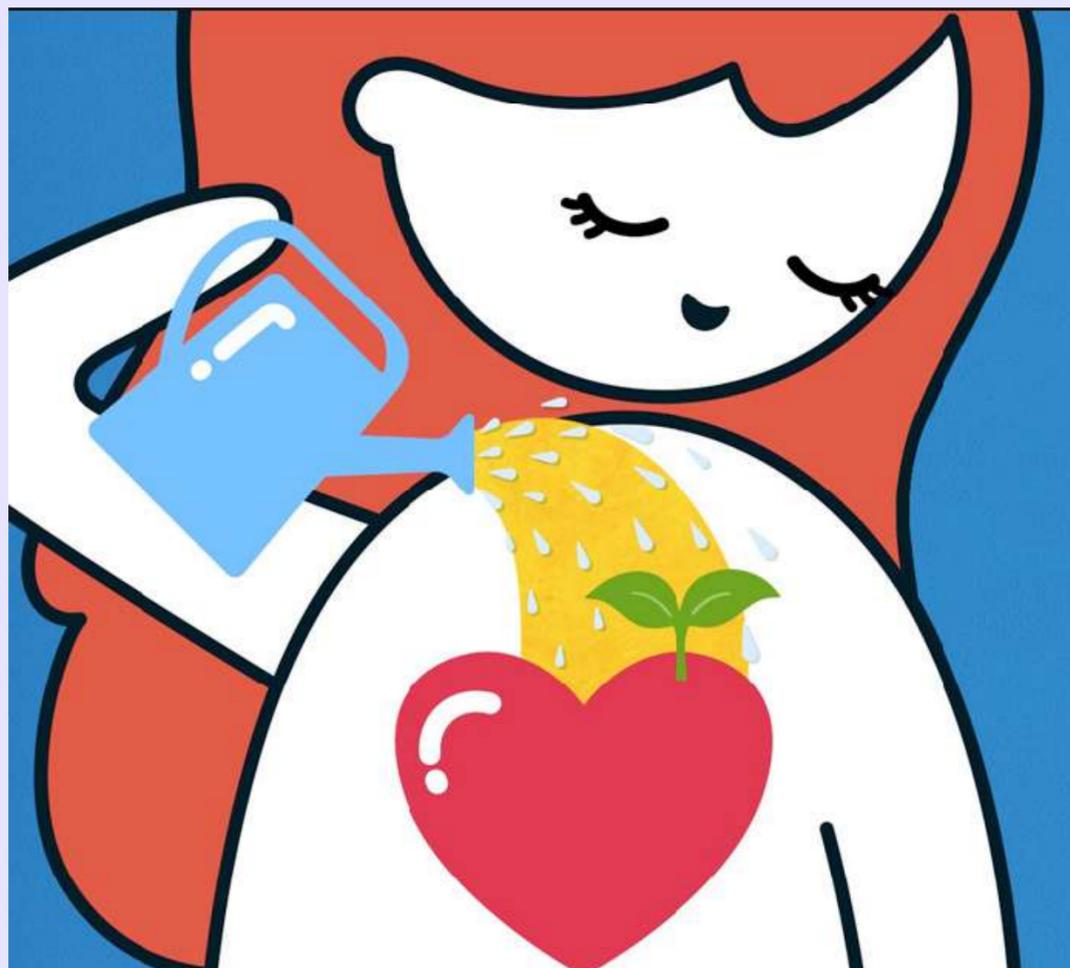
Produto Educacional.....	5	Exercícios de respiração.....	19
Cuidar.....	6	Meditação guiada .....	23
Atividades práticas.....	7	Sugestões de aplicativos gratuitos.....	24
Escalda Pés.....	8	Links para consulta.....	25
Expressar os sentimentos.....	12	Pense nisso.....	27
Frases de autoafirmação.....	17	Referências.....	30



# PRODUTO EDUCACIONAL

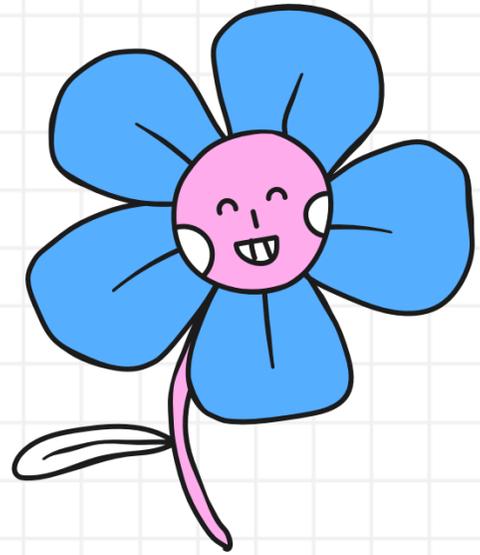


Este e-book tem como objetivo contribuir com algumas práticas de cuidados de si, que podem ser realizadas de forma individual ou coletiva. Este produto educacional é originado da dissertação de mestrado em Projetos Educacionais de Ciências (PPGPE - EEL/USP). Autorizamos a reprodução e a divulgação total ou parcial deste material, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

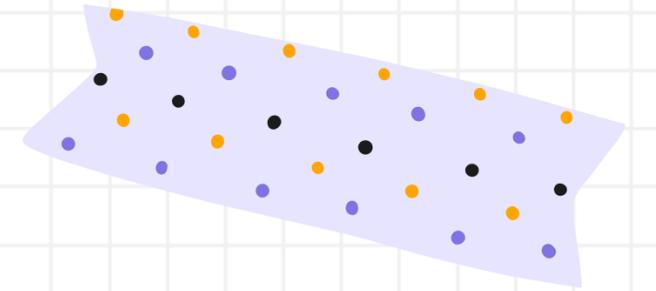


**CUIDAR** é uma ação para a promoção do bem-estar. Está relacionado com zelo, solicitude e bom trato. O cuidado faz parte da natureza humana, sem ele, principalmente no nascimento, não teríamos sobrevivido.

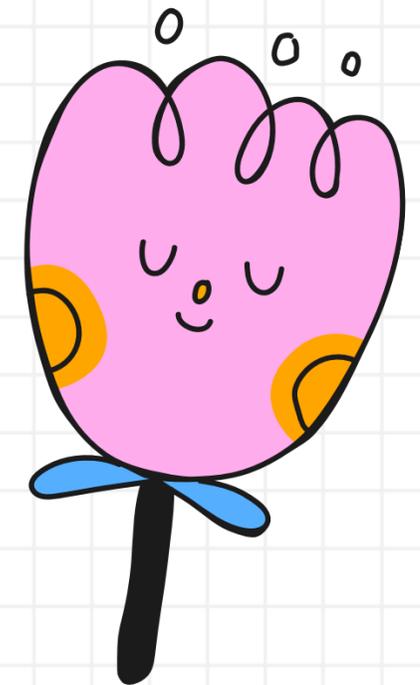
No cotidiano escolar, muitas vezes, o professor, que cuida de tantos, esquece de cuidar da dimensão intrapessoal. Sabemos que é preciso dedicar um tempo para olhar para si, ser "cuida-dor" de suas feridas emocionais.



CUIDADOS DE SI



**VAMOS ÀS ATIVIDADES  
PRÁTICAS**



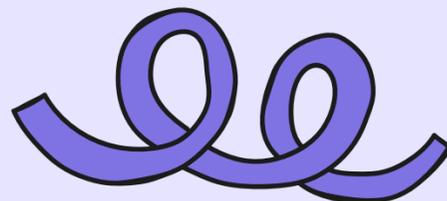
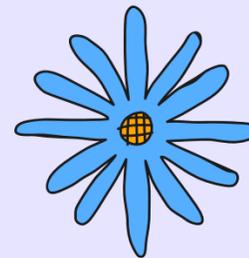


# ESCALDA PÉS



Prática milenar, terapêutica e restauradora.

Para a medicina tradicional chinesa, o escalda pés visa o equilíbrio da polaridade Yin e Yang.



## **FERVER ÁGUA**

Em um recipiente, coloque água fria e leve ao fogo até começar a ferver.



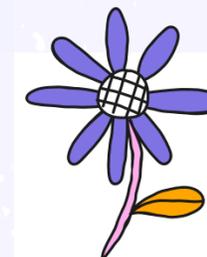
## **COMO FAZER**

No recipiente, coloque ervas aromáticas, tampe e deixe em infusão de 5 a 10 minutos.



## **ÍTENS**

Você vai precisar de uma bacia ou balde, pedras ou bolinhas de gude, sal grosso ou ervas/essências aromáticas de sua preferência.



# ALGUMAS SUGESTÕES



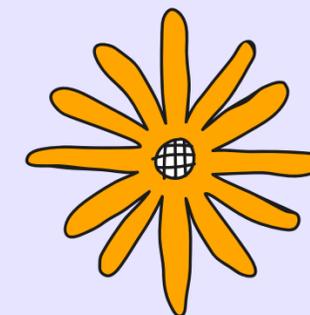
**Alecrim:** traz bem-estar, alegria e disposição;

**Eucalipto e Hortelã:** combatem o cansaço e auxiliam nos problemas respiratórios;

**Camomila, Lavanda e Erva-Doce:** ambas têm efeito calmante e relaxante;

**Pétalas de rosa:** relaxam, acalmam, harmonizam e trazem paz interior.

# DICAS



Os pés precisam ficar imersos até os tornozelos.

No caso das ervas ou folhas, devem ser maceradas carinhosamente na água para que soltem seus óleos essenciais.

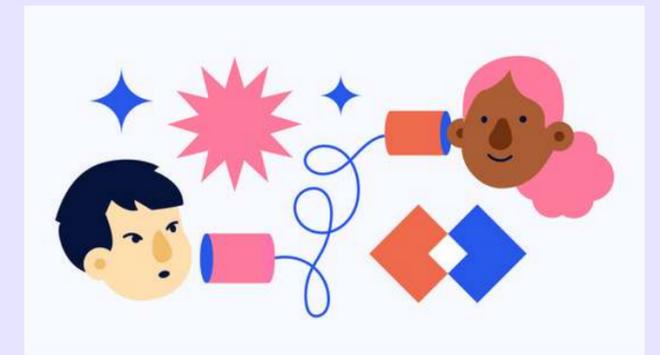
Se apresentar problemas de saúde, consulte um profissional da área para saber se o escalda pés é ou não recomendável.

Durante a prática dialogue com o seu corpo. Trate-se com carinho e esteja presente no aqui e agora.



Lembre-se que você precisa (e merece) momentos para cuidar de si. PERMITA-SE!

# EXPRESSAR OS SENTIMENTOS



Adalberto Barreto, criador da Terapia Comunitária Integrativa, destaca que “Quando a boca cala, os órgãos falam. Quando a boca fala, os órgãos saram”. Comunicar os sentimentos, de forma assertiva, é um exercício diário recomendado a ser feito desde a infância. Porém, sempre é tempo de aprender. Uma ferramenta indicada é a **escrita** do que se sente, como um diário emocional. Um exemplo:

# DIÁRIO EMOCIONAL



Situação

Emoção/Sentimento

Resposta

Sugestões

Falar em público

Medo  
Ansiedade

Fuga

Treinar muito  
Fortalecer a  
autoconfiança

Conflito com estudante  
ou pares

Raiva  
Tristeza  
Angústia

Apatia  
Enfrentamento

Diálogo  
Solicitar apoio

# LIBERTE-SE DA CULPA

Precisamos devolver aos outros suas próprias responsabilidades. Para isso, é importante entendermos bem que suas reações e emoções resultam de suas decisões. Utilize o quadro a seguir:

Situação em que me sinto culpado	O que eu deveria ter feito	Com que objetivo?	O objetivo visado depende inteiramente de mim?	No fim das contas, será que eu sou responsável por alguma coisa?
Eu disse algumas palavras que poderiam ser mal-interpretadas pelo Éric.	Medir minhas palavras, pensar duas vezes antes de falar	Evitar que o Éric se sentisse ofendido ou magoado.	Não: mesmo se eu pensar antes de falar, o Éric pode, apesar de tudo, interpretar mal o que eu disser, pois com frequência ele vê segundas intenções por trás do que as pessoas dizem.	Não: a interpretação do Éric é de total responsabilidade dele.

# AGORA É COM VOCÊ!

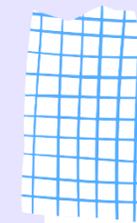
Situação em que me sinto culpado	O que eu deveria ter feito	Com que objetivo?	O objetivo visado depende inteiramente de mim?	No fim das contas, será que eu sou responsável por alguma coisa?

# GRATIDÃO

“Gratidão é a memória do coração”  
Antístenes

**Exercício: escreva uma carta de gratidão**

→ Expressar gratidão é uma forma de cuidar da sua saúde mental. Pense numa pessoa especial que você goste, e/ou numa pessoa que tenha marcado positivamente a sua vida. Reflita sobre a importância que esse relacionamento teve em termos de sentimento, bons momentos, ensinamentos... Que lembranças você associa a ele? Que elementos específicos você pode atribuir à pessoa em questão? Imagine uma carta que você poderia escrever para lhe dizer todas as coisas que foram/são importantes para você.



# FRASES DE AUTOAFIRMAÇÃO

Repita em voz alta ou pense nas afirmações de 3 a 5 minutos



“Atuo da melhor forma possível em todas as situações.”



“Escolho sentir-me bem comigo mesmo. Mereço o amor que sinto por mim.”



“Respiro fundo e permito-me relaxar. Todo o meu corpo se acalma.”



“Liberto-me de qualquer necessidade de luta ou sofrimento. Mereço tudo o que é bom.”

# FRASES DE AUTOAFIRMAÇÃO



“Sei quem sou e não preciso provar meu valor a ninguém.”



“A vida apoia-me de todas as maneiras.”



“Os meus pensamentos sobre saúde, otimismo e amor refletem-se nas minhas experiências.”



“Ando pela vida sabendo que estou seguro, protegido e guiado pelo Divino.”



“Este é o único momento que viverei hoje. Escolho aproveitá-lo ao máximo.”



# EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO



1. Sente-se confortavelmente com sua coluna ereta e os ombros relaxados. Mantenha um sorriso gentil no seu rosto.
2. Repouse sua mão esquerda sobre seu joelho esquerdo.
3. Feche a ponta dos seus dedos indicador e dedo do meio da mão direita. Posicione os dedos anelar e mínimo na narina esquerda, e o polegar na narina direita. Usar os dedos anelar e mínimo para abrir e fechar a narina esquerda, e o polegar para abrir e fechar a narina direita.

# EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO



4. Aperte a narina direita com seu polegar para fechá-la, e expire gentilmente pela narina esquerda.
5. Agora inspire pela narina esquerda, e então pressione gentilmente essa narina esquerda com os dedos anelar e mínimo. Remova o polegar direito da narina direita, e expire pela direita.
6. Inspire pela narina direita e expire pela esquerda. Você agora completou um ciclo do Nadi Shodhana pranayama. Continue inalando e exalando com as narinas alternadas.
7. Complete 9 ciclos alternando as respirações em ambas as narinas. Após cada expiração, se lembre de inspirar pela mesma narina que você expirou.

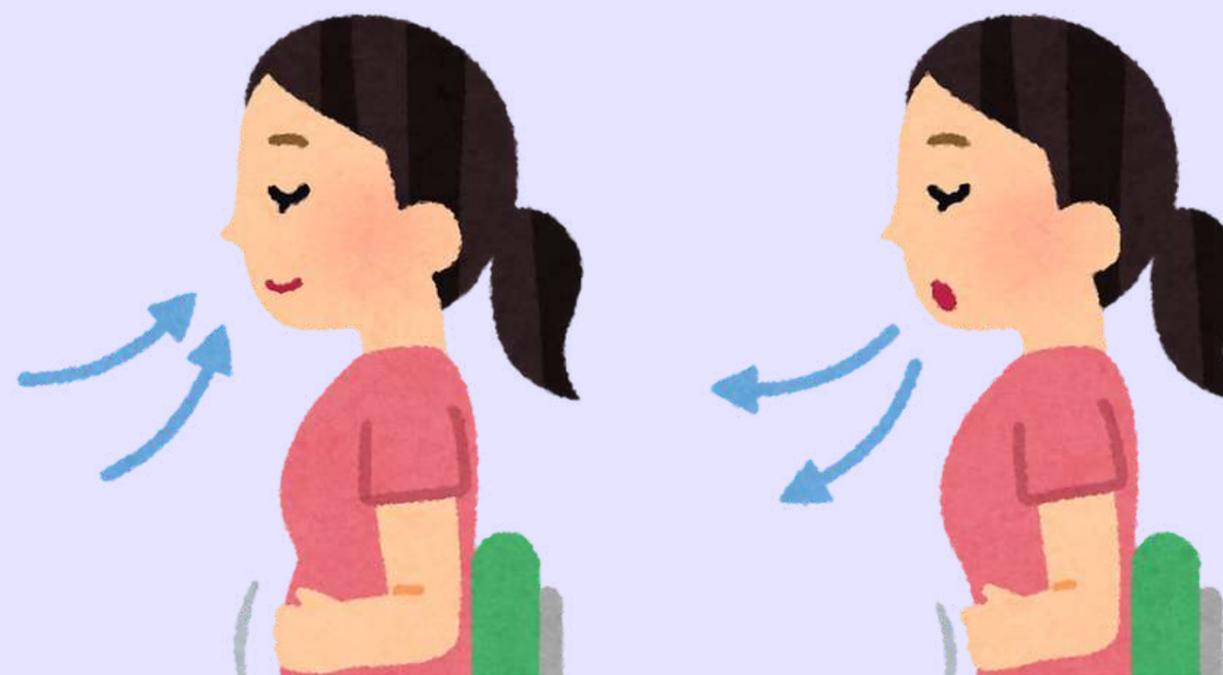
# RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Você já notou que quando estamos estressados ou ansiosos nossa respiração fica acelerada?



Isso porque quando somos submetidos a situações de tensão, nosso corpo necessita de mais oxigênio. Para desacelerarmos, é necessário suprir o organismo com o volume de ar adequado.

A respiração diafragmática também é uma excelente técnica de relaxamento. Basta realizar entre 5 e 10 inspirações e expirações abdominais, a partir do diafragma. A respiração deve ser feita de forma lenta e profunda, com o ar entrando pelo nariz e saindo pela boca. Dica: é importante esvaziar bem os pulmões antes de inspirar novamente.



# MEDITAÇÃO GUIADA

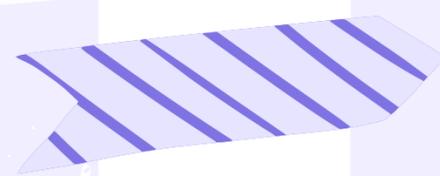


A meditação auxilia focar no aqui e agora. Também é indicada para desacelerar o pensamento.

No início pode ser mais desafiador deixar a mente livre, ficar sem pensar em nada durante essa prática. Portanto, é possível dar uma pausa nos pensamentos rotineiros ou ruminantes (mesmo que apareçam em alguns momentos durante o processo meditativo), iniciando pela meditação guiada.

Existem aplicativos gratuitos, como meditações no youtube, possíveis de serem acessados.

# SUGESTÕES DE APLICATIVOS GRATUITOS



sattva  
medite.se  
insight time  
aura  
5 minutos  
mindbliss  
calm  
inspire meditação



## LINKS PARA CONSULTA



Fortalecendo o amor próprio: descubra como gostar de si mesmo

<https://www.youtube.com/watch?v=2iTjkP4aWFI>

Superando o medo e a ansiedade

<https://www.youtube.com/watch?v=0WzWBBHhe7E>

Meditação guiada para dormir bem

[https://www.youtube.com/watch?v=k0q2\\_Y9fJ20](https://www.youtube.com/watch?v=k0q2_Y9fJ20)



# LINKS PARA REFLEXÃO

10 atitudes para quando você estiver no fundo do poço

<https://www.youtube.com/watch?v=rxZSGBmnxMA>

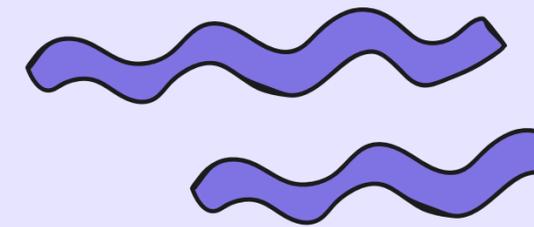
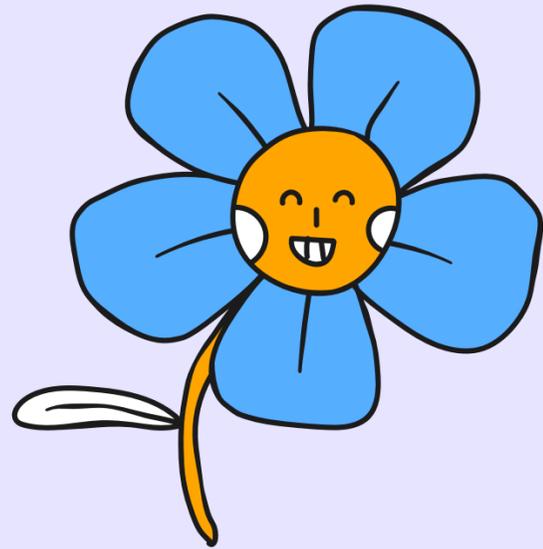
Como lidar com a ansiedade

<https://www.youtube.com/watch?v=J4YL0MjV5sM>

Curso: O que minhas dores querem dizer?

<https://www.adalbertobarreto.com.br/curso-minhasdores>

# PENSE NISSO



Lembre-se do que é bom em sua vida

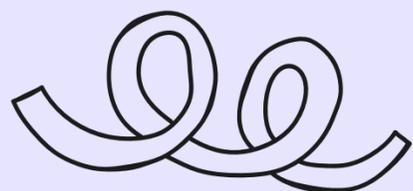
Seja gentil com você

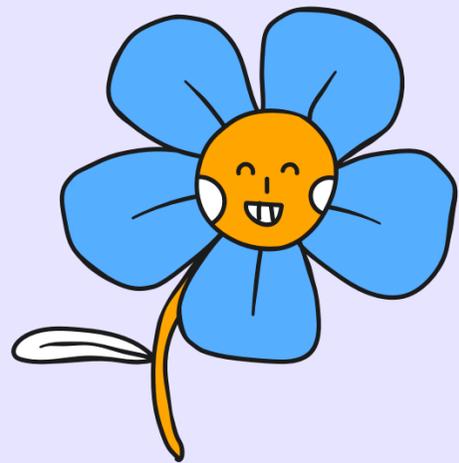
Faça algo relaxante

Tenha uma rede de apoio

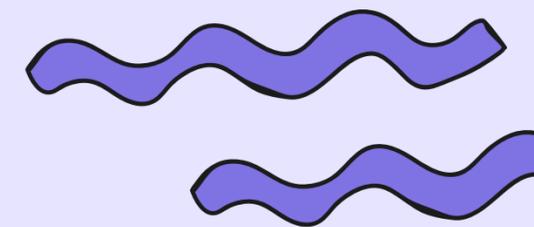
Mexa o seu corpo

Pense em si como uma pessoa que você ama





# PENSE NISSO



Diminua o uso de telas

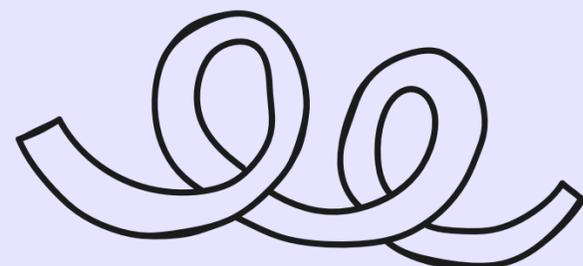
Tenha uma alimentação saudável

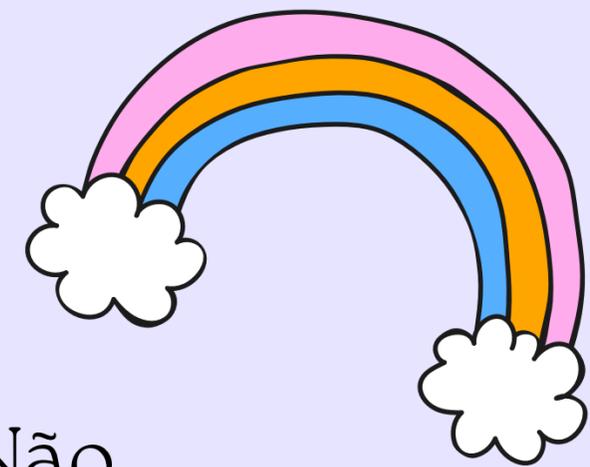
Busque ajuda profissional sempre que necessário

Planeje um dia de cuidados só seu

Seja grato

Crie o hábito de leitura para exercitar a mente





"Cuide do seu jardim. Ocupe-se com aquilo que te faz bem. Não desperdice tempo e vida alimentando rancor. Também não tenha pressa em descobrir o que vem depois. Futuro se semeia no presente bem vivido e edificado com as verdades que se permite viver. Descubra novos horizontes e faça as malas. Não pare no tempo. Não estacione diante das oportunidades que a vida desenha entre um amanhecer e outro. Se faltar coragem se lembre das turbulências vencidas e espante o medo de ir. Não seja vítima da negligência própria. Tenha tempo para ouvir seu coração e respeite suas fraquezas. Não se obrigue a nada. Que o entusiasmo não te falte e que o sorriso contagie novas atitudes aquecidas de amor."

Marcelly Pieroni Gastaldi

# REFERÊNCIAS

BARRETO, Adalberto. Curso: O que minhas dores querem dizer? 2022.

<https://www.adalbertobarreto.com.br/curso-minhasdores>. Acesso em: 18 de out. 2023.

CURE SUA MENTE. Meditação guiada para dormir bem: Louise Hay. Youtube. 2022. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=2iTjkP4aWFI>. Acesso em: 20 ago. 2023.

DETERMINE SUA AÇÃO. Aprendendo a amar a si mesmo: Meditação guiada amor próprio Louise Hay.

Youtube. 2023. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2iTjkP4aWFI>. Acesso em: 20 ago. 2023.

INSTITUTO PENÍNSULA. Práticas de Autocuidado 2: Exercícios Respiratórios. Vivescer. 2019. Disponível em: <https://vivescer.org.br/atividades/praticas-de-autocuidado-2-exercicios-respiratorios/>. Acesso em: 3 set. 2023.

KLINJEY, Rossandro. 10 atitudes para quando você estiver no fundo do poço. Youtube. 2021. Disponível

em: <https://www.youtube.com/watch?v=rxZSGBmnxMA>. Acesso em: 8 set. 2023.

KLINJEY, Rossandro. Como lidar com a ansiedade?: Cuidando de sua Alma. Youtube. 2022. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=J4YL0MjV5sM>. Acesso em: 8 set. 2023.

KOTSOU, Ilios. Caderno de exercícios de inteligência emocional. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

MONTEIRO, Mayara. Superando o medo e a ansiedade: Louise Hay . Youtube. 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=0WzWBBHhe7E>. Acesso em: 20 set. 2023.

THALMANN, Yves-Alexandre. Caderno de exercícios para viver livre e parar de se culpar. Petrópolis, Vozes, 2015.

ZEN. 23 Afirmações positivas para elevar sua autoestima . Zen App. 2021. Disponível em: <https://zenwellness.com.br/blog/23-afirmacoes-positivas-para-elevar-sua-autoestima/>. Acesso em: 3 set. 2023.