

# Autocuidado



Professor/a!

Maria Socorro Severiano  
Alba Valéria A. Ignácio

A pandemia Covid-19 pegou a todos de surpresa, tanto alunos quanto os professores, virando-nos de cabeça para baixo, e confessamos que ninguém estava preparado. Os professores tiveram de ser colocados à prova em pouquíssimo tempo.

De uma hora para outra tivemos que nos adaptar com as aulas remotas. Por um lado, os professores encontram-se no conforto de suas casas, mas por outro ficamos à mercê dos recursos tecnológicos, onde muitas das vezes a internet fica sobre carregada e não é possível fazer download de alguns arquivos ou acessar as plataformas digitais.

Casos de estresse, ansiedade, insônia e depressão têm sido comuns à boa parte da população em todo o mundo, pois foi preciso mudar radicalmente seu cotidiano para lidar com a pandemia do covid-19.

Assim, este e-Book busca apresentar ações de autocuidado a fim de contribuir com professores, coordenadores e diretores de escolas brasileiras.



# AUTOCUIDADO



Alguém já olhou para você e disse: *precisa se cuidar!*

Autocuidado, conjunto de ações que cada ser humano promove para manter a própria saúde e bem-estar.

Com práticas simples e baratas, você, professor/a pode gerar mais qualidade na sua vida pessoal e profissional.

Além disso, quando trazemos o autocuidado para nossa casa, e no trabalho diminuí as chances da temido Burnout, síndrome de fadiga extrema que vem atingindo cada vez mais pessoas.



# VOCÊ É IMPORTANTE

Começando o dia...



## Alimente-se Bem

Café da manhã! De acordo com Rosana Perim, gerente de nutrição do HCor, essa primeira refeição, deve ser composta, principalmente, por carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais.

## Acorde

Alongue-se e SORRIA!  
Em seguida, agradeça!  
Mentalize gratidão...  
Agora, respire e expire!



## Medite

Você pode estar pensando: meditação não é para mim!!! Engano seu, aí é que você precisa mesmo. Tire 01 minuto por dia, feche os olhos! Inspire e expire. Fique em silêncio. Pensamentos podem aparecer. Não dê atenção. Encontre uma postura confortável, com a coluna ereta. Relaxe.



# ATIVIDADE FÍSICA



Encontre um espaço que funcione para você!

Escolha um a sala vazia ou seu quintal, coloque um colchonete ou uma toalha no chão e certifique-se de que ficará relaxado/a. Depois, alongue-se!





**NO**



**TRABALHO**



**HOME**

**OFFICE**



# NO TRABALHO...

Em tempos da pandemia Covid-19 e distanciamento social, os professores estão trabalhando em Home Office. O que gerou ansiedade, exaustão e horas a mais de trabalho.



## Assim...

- Procure fazer pequenas pausas.
- Caminhe, beba água.
- Espreguice e, depois, Inspire e Respire.



# CUIDE-SE

Alimentação Saudável



Flávio Passos, no site [flaviopassos.com](http://flaviopassos.com), explica que comer bem hoje em dia é como nadar contra a correnteza. Fazer o que todos fazem e se alimentar daquilo que tem a embalagem mais colorida ou a propaganda mais sedutora é impedir a manifestação da Saúde.

Ainda na visão desse pesquisador, "o ideal é começar a trilhar um caminho de evolução de qualidade de alimentação com mais leveza, sem se reprimir, sem se privar e sem lutar contra si mesmo." *Concentre-se em adicionar no desjejum, lanches, almoço e/ou jantar alimentos ricos, nutritivos e puros que irão suprir as necessidades nutricionais de seu corpo, equilibrando-o e gerando saciedade.*

*Foco, Esperança e Fé.*

# DURMA BEM

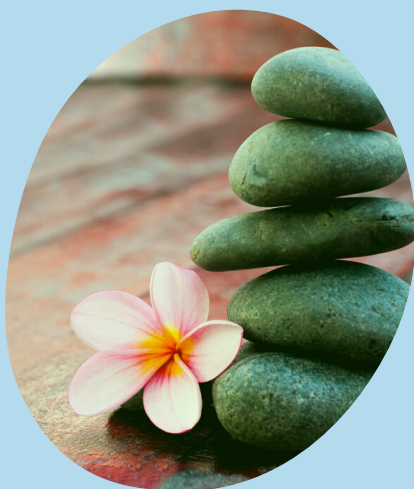



Não é nenhuma novidade que uma rotina de sono insuficiente e desregulada pode causar problemas físicos e psicológicos variados, desde dores no corpo, mudanças de humor e até um aumento no risco de desenvolver doenças cardiovasculares, de acordo com Bruno Carbinatto, 2020 (<https://super.abril.com.br/saude/>)

## **Sono e trabalho**

Em home office, é possível trabalhar de pijama ou participar da aula ao vivo no Google Meet só com a parte de cima da roupa arrumada, mas ainda com a calça do pijama.

Deixe o celular de lado e aproveite em vários momentos do dia, mas, principalmente, à noite!





Cuidem-se!  
Perdoem-se!  
Amem-se!