

Manual do Autocuidado

—
PARA AGENTES DE SAÚDE





Sumário

1	<i>Apresentação.....</i>	3
2	<i>Introdução.....</i>	4
3	<i>ODS 3.....</i>	5
4	<i>Público Alvo.....</i>	6
5	<i>Alimentação Saudável.....</i>	7
6	<i>Saúde Mental.....</i>	9
7	<i>Saúde Mental e Atividade Física.....</i>	12
8	<i>Cuidados com a Pele.....</i>	15
9	<i>Organizando a Rotina.....</i>	16
10	<i>Ferramentas de Autocuidado.....</i>	17
11	<i>Plano Pessoal de Autocuidado.....</i>	18
12	<i>Considerações Finais.....</i>	18
13	<i>Referências.....</i>	19

Apresentação

Este manual foi elaborado com o propósito de valorizar o trabalho e a saúde de quem está na linha de frente da Atenção Primária: os Agentes Comunitários de Saúde (ACS).

Reconhecendo que esses profissionais desempenham papel essencial na promoção da saúde e no cuidado das comunidades, este material propõe-se a ser um instrumento de apoio prático com orientações que favorecem o autocuidado físico, mental e emocional.

Sabemos que para cuidar bem do outro, é preciso cuidar primeiro de si. Por isso, este manual oferece ferramentas simples e aplicáveis à rotina de quem vive o território, fortalecendo a saúde dos(as) agentes e, por consequência, o cuidado prestado à população.

Este é um convite ao olhar mais atento para si, sem culpa e sem pressa com afeto, com ciência e com compromisso coletivo.

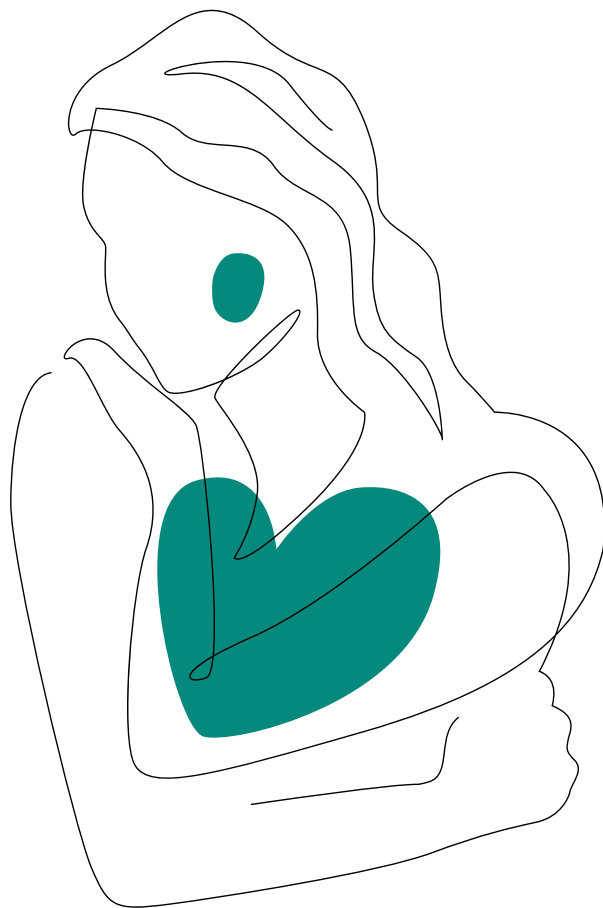


Introdução

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como hipertensão, diabetes, obesidade e problemas cardiovasculares, estão entre as principais causas de adoecimento e morte no Brasil. Essas condições se desenvolvem ao longo do tempo e possuem relação com fatores como alimentação inadequada, sedentarismo, estresse, tabagismo e sono irregular.

Os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) tem papel essencial na prevenção dessas doenças nas comunidades. Porém, o que muitas vezes é esquecido é que esses profissionais também estão expostos aos mesmos fatores de risco, convivendo com jornadas intensas, sobrecarga física e emocional, e dificuldades para manter hábitos saudáveis.

Este manual foi criado com esse propósito: oferecer orientações simples, acessíveis e aplicáveis sobre alimentação saudável, saúde mental, atividade física e organização da rotina, valorizando o autocuidado como parte da prática profissional. Esperamos que ele sirva como um apoio no seu dia a dia, ajudando você a reconhecer seus próprios sinais de alerta, buscar equilíbrio e fortalecer a sua saúde.



O **objetivo** deste trabalho é apoiar os(as) agentes de saúde a cuidarem de si com consciência, informação e acolhimento porque o seu bem-estar também é prioridade.

Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3

A ODS 3 faz parte da Agenda 2030 da ONU, que reúne 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Ela trata de um tema central: “**Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades**”.

Na prática, a ODS 3 busca reduzir problemas de saúde que ainda impactam milhões de pessoas no mundo. Ela não se limita apenas ao tratamento de doenças, mas busca **prevenção, acesso universal e promoção da saúde**, reconhecendo que o bem-estar físico e mental é condição essencial para o desenvolvimento sustentável.

A ODS 3.4 é uma meta dentro do Objetivo Sustentável 3 (Saúde e Bem-estar). Ela estabelece o seguinte compromisso:

Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis por meio da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.

Na prática, isso significa:

- **Doenças não transmissíveis (DNTs):** são aquelas que não passam de pessoa para pessoa, como diabetes, doenças cardiovasculares, câncer e doenças respiratórias crônicas. Elas representam a maior parte das mortes no mundo;
- **Mortalidade prematura:** refere-se a morte que poderiam ser evitadas antes dos 70 anos de idade, se houvesse prevenção, diagnóstico precoce e tratamento adequado;
- **Estratégias de ação:** incentivo à alimentação saudável, prática de atividade física, combate ao tabagismo e ao consumo nocivo de álcool, além do fortalecimento do acesso ao tratamento;
- **Saúde Mental:** a ODS 3.4 também reconhece a importância de reduzir o impacto de transtornos mentais, promovendo apoio psicológico, prevenção do suicídio e inclusão no cuidado em saúde.

Agentes Comunitários de Saúde (ACS) e Agentes de Combate às Endemias (ACE) que atuam diretamente nas comunidades, realizando visitas domiciliares, orientações preventivas e monitoramento das condições de saúde da população. Este material também é útil para os demais profissionais de Atenção Primária à Saúde que desempenham funções de promoção da saúde. O presente manual visa promover o autocuidado de tais agentes, reconhecendo que o bem-estar físico, mental e emocional desses profissionais é essencial para qualidade do cuidado prestado à comunidade.

Perfil Geral:

- Formação de nível médio, com capacitações técnicas em saúde comunitária;
 - Atuam em contato direto com a população, principalmente em áreas urbanas periféricas e zonas rurais;
 - Necessitam de informações claras, objetivas e de fácil aplicação prática no cotidiano;
 - São multiplicadores de conhecimento nas comunidades e facilitadores do acesso aos serviços de saúde.
-

Objetivos para esse público:

- Oferecer orientações padronizadas e práticas sobre temas específicos do autocuidado;
- Apoiar a atuação dos agentes sobre si mesmos e fomentar o cuidado consigo para cuidar dos outros;
- Fortalecer a capacidade de identificação dos próprios riscos e a promoção do autocuidado.



Alimentação Saudável

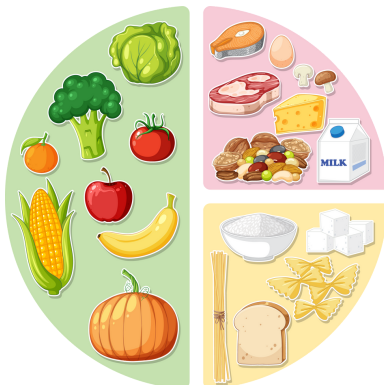
A alimentação saudável é um dos pilares fundamentais para a promoção da saúde e prevenção de doença. Como agentes de saúde, tais profissionais desempenham um papel essencial em produzir saúde, em especial a própria saúde, favorecendo o bem-estar em todas as fases da vida.

Mais do que simplesmente escolher alimentos, comer de forma saudável significa respeitar a cultura alimentar, garantir a variedade no prato, utilizar alimentos in natura ou minimamente processados e evitar o excesso de produtos ultraprocessados, ricos em sal, açúcar e gorduras.

Com conhecimento e práticas baseadas em evidências, os indivíduos podem realizar escolhas mais conscientes e acessíveis, respeitando a realidade local de cada território. Assim, contribuímos para a construção de uma sociedade mais saudável, com mais qualidade de vida e menos doenças crônicas evitáveis.

Controle de carboidratos:

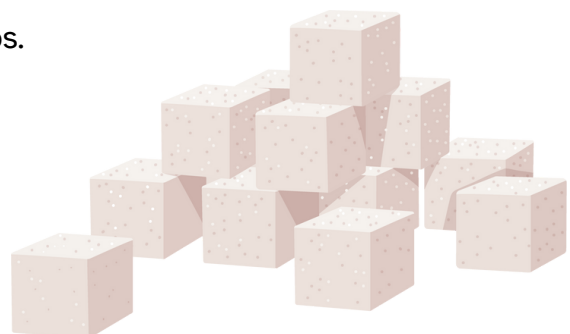
- É essencial monitorar a quantidade de carboidratos consumido;
- Priorizar carboidratos complexos com baixo índice glicêmico como: aveia, arroz integral, batata doce e leguminosas (feijão, lentilha e grão-de-bico);



“
Porcione seu prato: metade vegetais, ¼ de proteína magra e ¼ de carboidrato integral.
”

Evite açúcares simples:

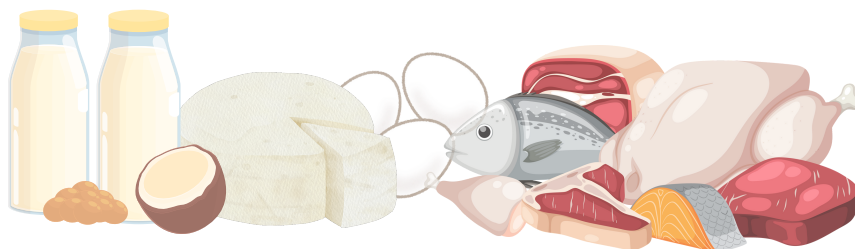
- Açúcar refinado;
- Doces, refrigerantes e sucos industrializados.



Alimentação Saudável

Consumo equilibrado de proteínas:

- Proteínas ajudam na saciedade e controle da glicemia;
- Fontes: carnes magras, peixes, ovos, tofu, laticínios com baixo teor de gorduras (leite e iogurte desnatados, ricota, queijo cottage e queijo de minas);



Fibras alimentares:

- Ajudam a controlar a glicemia e o colesterol;
- Fontes: frutas com casca, reduzas, legumes, grãos integrais, sementes e castanhas.

Prefira gorduras saudáveis:

- Priorizar gorduras como: azeite de oliva, abacate, peixes (salmão e sardinha), e oleaginosas (castanhas, nozes e amêndoas).



Alimentos a serem moderados ou evitados:

- Refrigerantes e sucos artificiais;
- Alimentos ultraprocessados (bolachas, salgadinhos, salsicha, hambúrguer e pizzas congeladas, entre outros);
- Bebidas alcoólicas;
- Gorduras saturadas e *trans*;

Os alimentos ultraprocessados devem ser evitados pois, apesar de serem práticos e saborosos, passam por várias etapas industriais e contêm muitos aditivos químicos, açúcares, gorduras e sal, além de serem altamente calóricos e de baixo valor nutricional.



PRÁTICA DE CUIDADO PESSOAL, SAÚDE MENTAL E ATIVIDADE FÍSICA

Os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) são importantes para a promoção da saúde e a aproximação da equipe de saúde à comunidade. Mas essa posição tem um custo de investimento emocional e físico perpétuo, o que pode resultar em esgotamento, sobrecarga e doença — particularmente onde o autocuidado não é priorizado.

O cuidado pessoal é mais do que apenas descansar quando você está cansado ou comer bem. Cuidado pessoal é uma atividade contínua de cuidar das necessidades do seu corpo, mente e alma. Exercício regular combinado com cuidados adequados de saúde mental é uma das melhores maneiras de promover o bem-estar. “Cuidado pessoal não é um luxo, é uma necessidade.” – Audre Lorde

A atividade física afeta diretamente a mente e a saúde mental. Caminhadas, danças, esportes, alongamentos ou mesmo tarefas domésticas realizadas com movimento deliberado podem desencadear a liberação de endorfinas (os "hormônios da felicidade"), que podem aliviar o estresse, a ansiedade e até formas leves de depressão.

Artesanato

Trilhas

Meditar

Ouvir música

Alongamentos

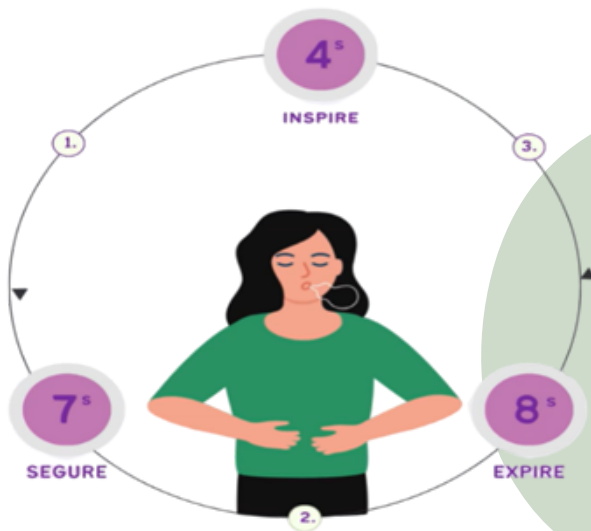
**Cuidar do
jardim**

Danças

Livros

- Mantenha a rotina de atividade física, não necessariamente precisa acontecer na academia. Descubra uma forma de movimento que te traga alegria;
- Respire com propósito, pratique a técnica de respiração profunda quando estiver se sentindo estressado;
- A técnica de respiração 4-7-8 é uma ferramenta simples e poderosa para acalmar a mente e promover o relaxamento.

TÉCNICA 4-7-8 DE RESPIRAÇÃO



- 1.Expire completamente pela boca;
- 2.Inspire pelo nariz por uma contagem de 4 segundos;
- 3.Prenda a respiração por uma contagem de 7 segundos;
- 4.Expire pela boca, com calma, por uma contagem de 8 segundos;

Repita por 4 vezes e sinta a diferença!



Desconecte-se!
Reserve momentos que não envolvam telas
e redes sociais.

Busque ajuda: Parte do cuidado pessoal
é saber quando você precisa de ajuda
profissional.



O cuidado pessoal é uma maneira de dizer a si mesmo: "Eu me importo comigo." Cada ato de cuidado e atenção ao seu corpo e mente é recebido com gratidão.

Com a correria diária, estresse e toda aquela pressão, o cuidado pessoal tornou-se uma necessidade para manter sua saúde em dia e preservar a saúde emocional. Cuidado pessoal, algo que muitas vezes é associado como sendo superficial ou egocêntrico, é na verdade uma das coisas mais responsáveis que se pode fazer.

É o pequeno trabalho imperceptível de escolher diariamente ver e ouvir suas necessidades, limites e sentimentos e procurar maneiras de viver com você mesmo e com o mundo que sejam geradoras de vida. "Seja gentil com seu corpo e mente" um olhar introspectivo sobre o verdadeiro cuidado pessoal.

Saúde Mental e Atividade Física

A saúde mental não é simplesmente a ausência de doenças mentais, como ansiedade ou depressão, envolve a capacidade de lidar com emoções, tomar decisões claras, manter relacionamentos positivos e saudáveis com os outros e encontrar significado na vida. Nutrir esse estado de bem-estar requer práticas regulares que te ajudem a notar quando algo não está certo e responder com autocompaixão e bondade. Rotinas de autocuidado emocional podem incluir qualquer um ou todos esses fatores – como:

“

- Estabelecer limites saudáveis em relacionamentos e no trabalho;
- Preservar tempo para silêncio e reflexão;
- Engajar-se na escuta interna: "Como as coisas estão comigo agora?"
- Não se comparar e sentir-se confortável com o tempo que você precisa para crescer;
- Buscar ajuda psicológica quando necessário.

”

Desenvolver um padrão de cuidado com a saúde mental é, no fundo, um ato de coragem. Em uma cultura que valoriza a produtividade em detrimento da saúde, fixar-se em si mesmo é subversivo.



Saúde Mental e Atividade Física

Exercício regular é uma forma de autocuidado, pois não se trata apenas de ir à academia para manter o corpo em forma, mas de investir na saúde como um todo. Mover-se desencadeia a liberação de neurotransmissores como dopamina, serotonina e endorfinas, hormônios que elevam o humor natural e estimulam a energia.

Adultos fisicamente ativos têm um risco reduzido de desenvolver condições como depressão e ansiedade. Além disso, o exercício físico pode ajudar a melhorar a qualidade do sono, diminuir o estresse e facilitar a sensação de bem-estar.

A boa notícia é que você não precisa ser um atleta para obter esses benefícios, o que mais importa é encontrar algo que se encaixe na sua vida e te traga alegria. Pode ser uma caminhada no parque, dançar, praticar ioga, andar de bicicleta, alongar-se pela manhã ou usar aplicativos de treino em casa.

Hábitos de autocuidado que você pode integrar à sua vida:

1. Reserve um tempo para você, mesmo que seja apenas 15 minutos por dia;
2. Descanse sem desculpas. O descanso é um aspecto crítico da produtividade;
3. Realize suas refeições: comer está diretamente relacionado à saúde física e mental;
4. Exercício pode ser divertido: encontre uma forma de atividade física que te traga alegria;
5. Pratique a presença: técnicas de respiração e meditação ajudam a diminuir a ansiedade e aumentar o foco;
6. Desconecte-se do extra: reduzir o tempo em redes sociais pode ajudar a diminuir o dilúvio de estímulos e comparações.



Saúde Mental e Atividade Física

Em um mundo cada vez mais acelerado, cuidar da saúde mental deixou de ser luxo - é uma necessidade. E, muitas vezes, uma das formas mais simples e poderosas de fazer isso está ao nosso alcance: **o movimento do corpo.**

A atividade física não é só sobre estética ou condicionamento. Ela é aliada direta da nossa mente. Quando nos movimentamos - seja caminhando, dançando, correndo ou praticando yoga - nosso corpo libera endorfinas, neurotransmissores que atuam como verdadeiros “remédios naturais” contra estresse, a ansiedade e até a depressão.

Mexer o corpo é uma forma de nos reconectar com o presente, de sair da sobrecarga mental e reconquistar uma sensação de controle e bem-estar. Mesmo 15 minutos por dia podem fazer diferença.

Não se trata de performance, mas de presença. De cuidar de você com carinho e atenção!

"Não há cuidado com o outro sem o cuidado consigo." – Leonardo Boff

Portanto, lembre-se: você também merece atenção, respeito e acolhimento. Cuidar de si é o primeiro passo para cuidar melhor do outro.

Cuidados com a Pele

1. Use protetor solar diariamente

- Aplique protetor solar com FPS 30 ou superior, especialmente no rosto, braços, pescoço e mãos;
- Reaplique a cada 2 horas, principalmente se estiver muito tempo ao ar livre;
- O protetor solar deve ser usado mesmo em dias nublados.

2. Proteja-se com roupas adequadas

- Use chapéus ou bonés com abas largas, roupas leves de manga comprida e calças compridas de tecido fresco;
- Óculos escuros com proteção UV também são importantes.

3. Hidrate a pele todos os dias

- Aplique hidratante após o banho, quando a pele ainda está levemente úmida;
- Dê preferência a hidratantes neutros ou indicados para o seu tipo de pele.

4. Observe sua pele regularmente

- Fique atento a manchas, feridas que não cicatrizam ou coceiras persistentes;

“

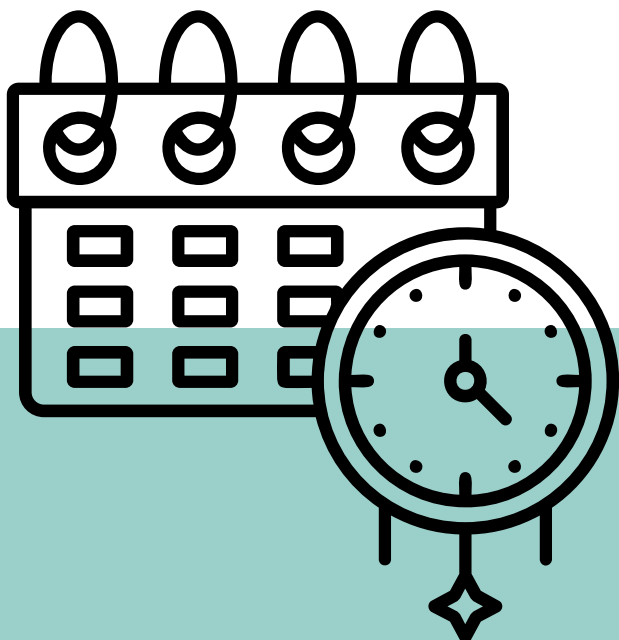
Em caso de suspeita, faça uma avaliação na sua Unidade Básica de Saúde para afastar qualquer suspeita.

”

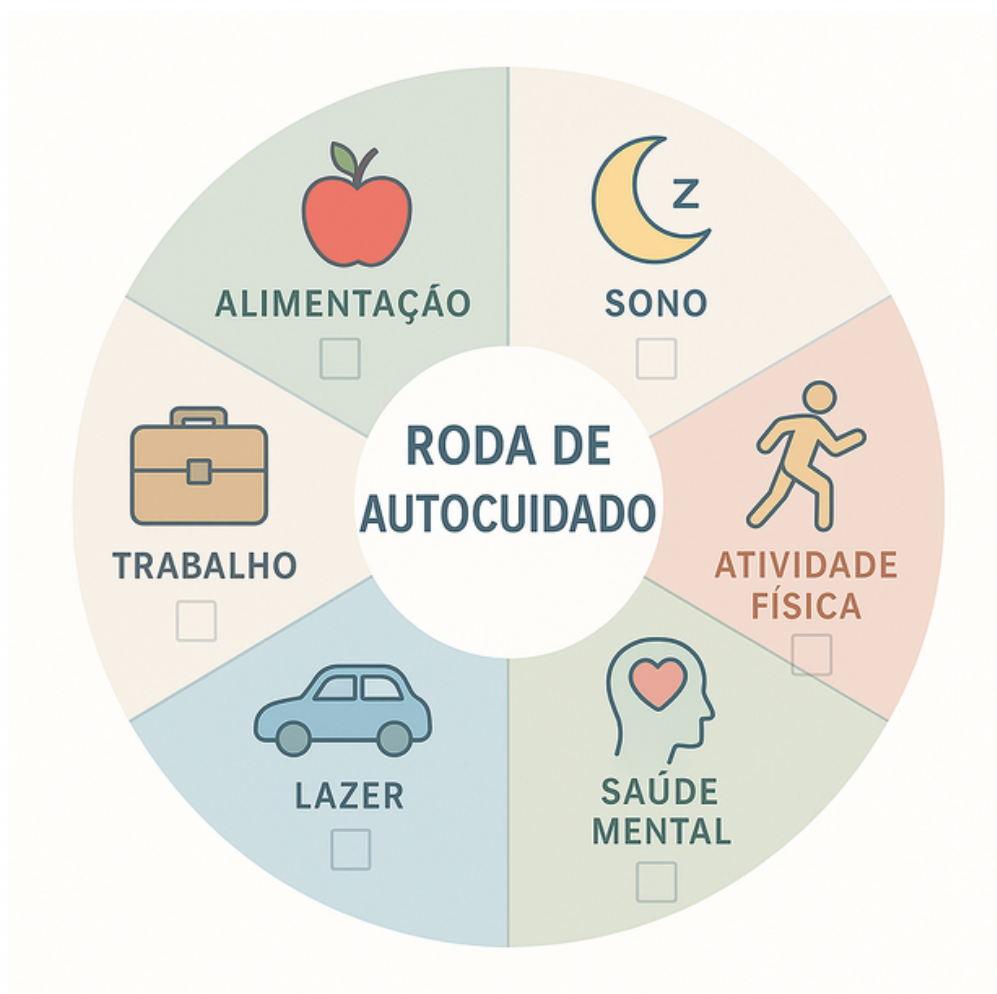


Organizando a Rotina

- 1** Reserve 10 a 15 minutos no início ou final do dia para planejar as atividades;
- 2** Faça uma lista com as tarefas prioritárias, dividindo-as em urgentes e importantes;
- 3** Estabeleça horários fixos para alimentação e repouso; Realize pequenas pausas durante o expediente, mesmo que seja de 5 a 10 minutos. Use esse tempo para beber água (leve sempre uma garrafinha de água com você), respirar profundamente, alongar ou simplesmente descansar a mente;
- 4** Reserve momentos de lazer e autocuidado, ter um tempo livre após o trabalho é essencial para descansar, conviver com a família e cuidar da saúde emocional.



Ferramentas de Autocuidado



- ➡ Preencha a roda avaliando de 1 a 5 como está cada aspecto da sua vida;
- ➡ Identifique áreas que precisam de mais atenção.

Cuidar de si é um ato de resistência e compromisso!

Lembre-se: Você é fundamental para a promoção da saúde na comunidade, mas só conseguirá exercer esse papel plenamente se também estiver saudável.

Plano Pessoal de Autocuidado

ASPECTO	META	PRAZO	ESTRATÉGIA
ALIMENTAÇÃO			
SONO			
ATIVIDADE FÍSICA			
SAÚDE MENTAL			
LAZER			
TRABALHO			

Como utilizar:

- Preencha a meta desejada para cada aspecto;
- Defina um prazo realista;
- Planeje uma estratégia prática e alcançável;
- Revise e ajuste conforme necessário.

Considerações Finais

Este material visa promover um olhar cuidadoso e reflexivo sobre a saúde dos Agentes Comunitários de Saúde. Esperamos que contribua significativamente para a sua qualidade de vida e desempenho profissional.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de educação popular em saúde para agentes comunitários de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_educacao_popular_agentes_saude.pdf. Acesso em: 25 maio 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília, DF, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 25 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da pele e prevenção do câncer de pele. Brasília: INCA, 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/assuntos/cancer-de-pele>. Acesso em: 25 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf. Acesso em: 25 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 110 p. (Série E. Legislação em Saúde). Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/geral/pnab.pdf>. Acesso em: 25 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil, 2021-2030. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/09-plano-de-dant-2022_2030.pdf. Acesso em: 25 maio 2025.

Frutuoso, L. C. et al. (2022). Corpo em movimento, mente em equilíbrio: o papel da atividade física no tratamento da ansiedade e depressão. *Interação em Psicologia*, 26(3), 503-515. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p2332-2345>

MELO, L. G. dos S. C.; OLIVEIRA, K. R. da S. G. de; VASCONCELOS-RAPOSO, J. A educação física no tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, v. 17, n. 3, p. 501-514, set. 2014. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2014v17n3p501-8>

Silva, L. L. et al. (2020). Saúde mental dos agentes comunitários de saúde: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 15(42), 2431. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023288.06462023>

Vieira-Meyer, Anya Pimentel Gomes Fernandes et al. Saúde mental de agentes comunitários de saúde no contexto da COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 28, n. 8 [Acessado 25 Maio 2025], pp. 2363-2376. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232023288.06462023>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023288.06462023>.

SANTOS, G. A.; NUNES, M. DE O cuidado em saúde mental pelos agentes comunitários de saúde: o que aprendem em seu cotidiano de trabalho? *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 24, n. 1, p. 105-125, jan. 2014. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312014000100007>

Manual do Autocuidado

PARA AGENTES DE SAÚDE

Supervisão Docente:

Prof. Dra. Poliana Guerino Marson

Prof. Dra. Leila Rute Oliveira Gurgel do Amaral

Elaboração Discente:

Ana Júlia Andrade Pontes

Anna Laura Alves Gomes Miranda

Márcia Lúcia Araújo Pinheiro Falcão

Natália de Barros Teles

Regiane Rodrigues Peixoto Macedo

Thaís Verdolin Formiga

© Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial e total dessa obra, desde que citada a fonte que não seja para venda ou qualquer fim comercial.



PALMAS, 2025

