

# EQUILÍBRIO MATERNO: GUIA DE AUTOCUIDADO PARA MÃES PROFISSIONAIS DA SAÚDE



Marlon Santiago e Clarissa Barros

Ficha Catalográfica  
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

---

S235e Santiago, Marlon Marinho

Equilíbrio materno: guia de autocuidado para mães profissionais da saúde.  
/ Marlon Marinho Santiago, Clarissa Maria Dubeux Lopes Barros. – Recife:  
Do Autor, 2024.  
24 f. il.

Guia.  
ISBN: 978-65-6034-076-3

1. Mães. 2. Trabalhadoras da saúde. 3. Saúde mental. I. Barros, Clarissa  
Maria Dubeux Lopes. II. Título.

CDU 371.78

---

# APRESENTAÇÃO

Caras leitoras,

Apresentaremos aqui este produto técnico, em formato de guia de autocuidado para mães profissionais da saúde. Este guia é decorrente de um estudo realizado no Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS. Este estudo teve o objetivo de Analisar os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental de mulheres profissionais da saúde, que vivenciaram a maternidade e se mantiveram trabalhando presencialmente, de forma assalariada, durante o ano de 2020.

Este guia foi desenvolvido com o propósito de oferecer orientações específicas e eficazes para promover o autocuidado e o equilíbrio mental de mães profissionais da saúde. Reconhecemos os desafios únicos que vocês enfrentam diariamente, equilibrando as demandas do trabalho com as responsabilidades da maternidade, e é por isso que este guia foi criado para oferecer estratégias baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para promover sua saúde mental e bem-estar.

Esperamos que as ferramentas e técnicas aqui apresentadas sejam úteis e capacitadoras, permitindo que vocês enfrentem esses tempos desafiadores com resiliência e cuidado consigo mesmas.

Com carinho,

Marlon Santiago e Clarissa Barros.

# SOBRE OS AUTORES

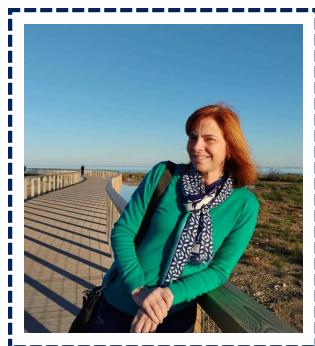


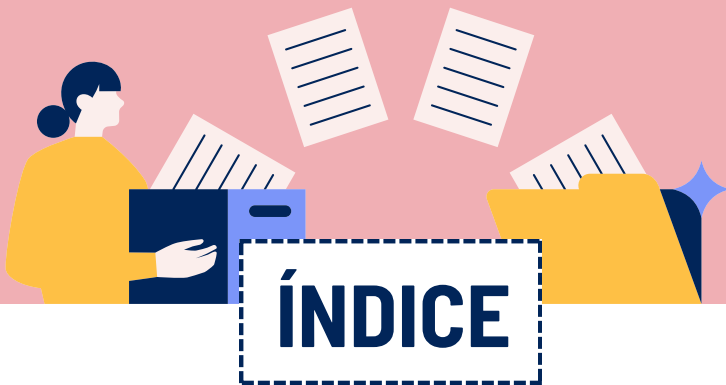
Marlon Santiago é Psicólogo, especialização em Saúde Mental, Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e Psicologia Organizacional e do Trabalho (UNINTER) e Mestrando em Psicologia da Saúde pela Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS). Psicoterapeuta em Consultório Particular, Psicólogo Clínico na Ninho Clínica Infantil Multidisciplinar e Professor do Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA) nos cursos de graduação em Psicologia, Enfermagem e Recursos Humanos.

E-mail: [marlonsantiago.psi@gmail.com](mailto:marlonsantiago.psi@gmail.com)

Clarissa Barros é Psicóloga, especialização e Mestrado em Psicologia Clínica pela Universidade Católica de Pernambuco (UNICAP) e Doutorado em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), com período sanduíche no Instituto de Ciências Sociais - Universidade de Lisboa. Psicoterapeuta em Consultório Particular e Tutora da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) no curso de graduação em Psicologia e pós-graduação em Psicologia da Saúde. Tem experiência na área de Psicologia, atuando especialmente nos seguintes temas: Psicanálise; Aprendizagem; Preconceito; Discriminação; Interface Saúde e Educação.

E-mail: [claramabarrosgmail.com](mailto:claramabarrosgmail.com)





<b>1. Reconhecendo e gerenciando emoções</b>	-----	<b>04</b>
<b>2. Estratégias de enfrentamento</b>	-----	<b>06</b>
<b>3. Cultivando apoio social</b>	-----	<b>08</b>
<b>4. Focando no autocuidado físico</b>	-----	<b>10</b>
<b>5. Praticando o autocuidado emocional</b>	-----	<b>12</b>
<b>6. Estabelecendo limites saudáveis</b>	-----	<b>14</b>
<b>7. Promovendo pensamentos realistas</b>	-----	<b>16</b>
<b>8. Atividade Prática</b>	-----	<b>18</b>
<b>9. Encerramento</b>	-----	<b>22</b>
<b>10. Referências</b>	-----	<b>23</b>

1.

# RECONHECENDO E GERENCIANDO EMOÇÕES

---



## O que são emoções?

As emoções são respostas automáticas, breves e intensas que surgem da nossa percepção diante de diferentes situações. Elas desencadeiam reações físicas e influenciam diretamente nosso comportamento e interações sociais.

### Principais Tipos de Emoções:

- **Ansiedade:** Uma resposta normal a potenciais ameaças, levando à preparação e ação preventiva.
- **Medo:** Surge diante de uma ameaça real, desencadeando respostas reativas como luta, fuga ou paralisação.
- **Estresse:** Estado de desequilíbrio causado pela percepção de estímulos emocionalmente excitantes, afetando o bem-estar físico, emocional e espiritual.
- **Humor:** Engloba todos os afetos e é determinado pela interação com a realidade e a forma como interpretamos e lidamos com ela.

### Como lidar com as emoções?

É comum experimentarmos sentimentos de falta de controle, insegurança, medo e ansiedade. Nossas emoções ficam intensas, e é importante desenvolvermos inteligência emocional para lidar e superar esses momentos desafiadores.

### Vamos fazer um exercício de autoconhecimento emocional?

- Escreva exemplos de acontecimentos passados que desencadearam diversas emoções, como alegria, tristeza, raiva, medo, entre outras.
- Reflita sobre as ações que você adotou para lidar com essas emoções no passado e construa um novo repertório para enfrentar a crise atual.

### Aprenda técnicas de regulação emocional, como a prática da atenção plena (mindfulness):

- Mindfulness é uma forma de meditação que promove atenção plena ao momento presente. Estudos mostram que o mindfulness reduz o estresse e fortalece a resiliência emocional, além de melhorar a concentração, reduzir o estresse, a ansiedade, promover autoconhecimento e combater pensamentos negativos. Praticar mindfulness diariamente, reservando um momento tranquilo para meditação e reflexão, pode trazer benefícios significativos para o bem-estar físico e emocional.

## 2.

# ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

---





## **Desenvolva um plano de enfrentamento pessoal:**

Elaborar um plano de enfrentamento pessoal envolve identificar quais estratégias são mais eficazes para lidar com situações estressantes ou desafiadoras. Isso pode incluir técnicas de relaxamento, atividades de autocuidado e formas de buscar apoio social.

## **Utilize técnicas de resolução de problemas para lidar com desafios específicos:**

A resolução de problemas é uma habilidade importante para lidar eficazmente com desafios do dia a dia. Isso envolve identificar o problema, gerar soluções alternativas, avaliar suas consequências e implementar o plano escolhido.



## 3.

# CULTIVANDO APOIO SOCIAL

---



## **Mantenha contato regular com amigos e familiares:**

Manter conexões sociais fortes pode fornecer apoio emocional e prático durante momentos difíceis. Isso pode incluir conversas regulares, encontros virtuais ou atividades compartilhadas.

## **Participe de grupos de apoio online ou comunidades virtuais de mães:**

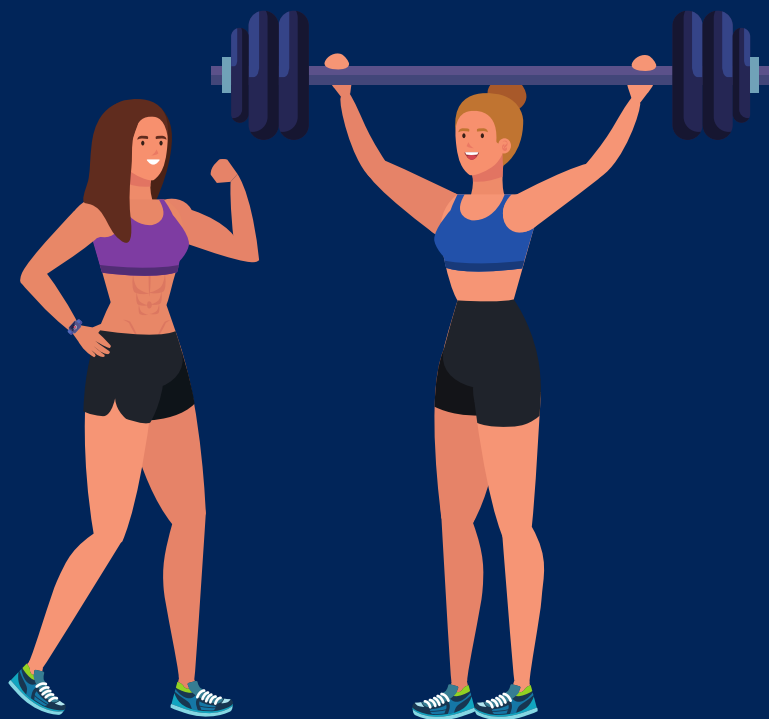
Participar de grupos de apoio online pode oferecer uma fonte adicional de suporte emocional e compartilhamento de experiências com outras mães que enfrentam desafios semelhantes.



4.

# FOCANDO NO AUTOCUIDADO FÍSICO

---



## **Priorize uma alimentação saudável e balanceada:**

Uma dieta equilibrada pode ter um impacto significativo na saúde física e mental. Priorize alimentos ricos em nutrientes, como frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras.

## **Mantenha-se ativa através da prática regular de exercícios físicos:**

A atividade física regular não só beneficia o corpo, mas também tem um impacto positivo no humor e no bem-estar emocional.

## **Priorize um sono de qualidade:**

O sono adequado é essencial para a saúde física e mental. Estabeleça uma rotina de sono regular e crie um ambiente propício para o descanso.



# 5.

## PRATICANDO O AUTOCUIDADO EMOCIONAL

---



## **Reserve tempo para atividades que lhe tragam prazer e relaxamento:**

Dedique tempo para hobbies, interesses pessoais e atividades que lhe tragam alegria e relaxamento.

## **Estabeleça limites claros entre trabalho e vida pessoal:**

Defina horários específicos para o trabalho e reserve tempo para desconectar e se dedicar às atividades pessoais e familiares.



# 6.

## ESTABELECENDO LIMITES SAUDÁVEIS

---





## **Aprenda a dizer "não" quando necessário:**

Estabeleça limites claros e saiba quando é apropriado recusar pedidos ou compromissos que possam prejudicar seu bem-estar.

## **Estabeleça limites claros em relação ao uso de tecnologia e mídias sociais:**

Defina limites de tempo e estabeleça regras para o uso saudável e equilibrado da tecnologia e das mídias sociais.



7.

# PROMOVENDO PENSAMENTOS REALISTAS

---



## **Desafie pensamentos automáticos negativos:**

Identifique padrões de pensamento negativo e pratique técnicas para desafiá-los, substituindo-os por pensamentos mais realistas e adaptativos.

## **Pratique a autocompaixão e a gentileza consigo mesma:**

Cultive uma atitude compassiva em relação a si mesma, reconhecendo que é natural cometer erros e que você merece cuidado e compreensão.



# ATIVIDADE PRÁTICA: REFLEXÕES SOBRE O AUTOCUIDADO

Querida mãe da saúde,

Como última parte deste guia, convido você a reservar um momento para reflexão e autoexpressão. Por favor, dedique um tempo para escrever sobre os tópicos das páginas seguintes.

Use este espaço como uma oportunidade para se conhecer melhor, reconhecer suas próprias necessidades e fortalecer seu compromisso com o autocuidado.

Suas reflexões pessoais podem ser valiosas fontes de insights e inspiração para o futuro.









# ENCERRAMENTO

Queridas mães da saúde,

Chegamos ao fim deste guia de autocuidado, esperamos que tenha sido uma jornada enriquecedora e esclarecedora para vocês. Desejamos enfatizar a importância de lembrar que o autocuidado não é um luxo, mas sim uma necessidade essencial. Cuidar de si mesma não é egoísmo, é um ato de amor próprio que permite que vocês sejam as melhores versões de si mesmas, tanto no trabalho quanto em casa.

Ao longo deste guia, vocês aprenderam a reconhecer e gerenciar suas emoções, a desenvolver estratégias eficazes de enfrentamento, a cultivar apoio social, a priorizar o autocuidado físico e emocional, e a estabelecer limites saudáveis. Essas ferramentas são valiosas e podem ser aplicadas diariamente para promover o bem-estar e a resiliência.

Lembramos que o autocuidado é um processo contínuo, e encorajamos vocês a integrar essas práticas em suas rotinas diárias. Não se esqueçam de que vocês merecem cuidar de si mesmas tanto quanto cuidam dos outros.

Se surgirem momentos de dificuldade, não hesitem em buscar apoio profissional. Vocês não estão sozinhas nesta jornada, e há uma rede de suporte disponível para ajudá-las a atravessar os desafios que surgirem.

Agradecemos por nos acompanharem nesta jornada. Que este guia seja uma fonte de inspiração e empoderamento para todas vocês.

Com carinho e gratidão,

Marlon Santiago e Clarissa Barros



# REFERÊNCIAS

Beck JS. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática [recurso eletrônico]. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2022. E-pub. ISBN 978-65-5882-026-0.

Ferreira WJ. Regulação emocional em terapia cognitivo comportamental [Emotional regulation in behavioral cognitive therapy]. Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas. 2020;5(9):jan./jun. ISSN 2448-0738.

Goleman D. Inteligência emocional [recurso eletrônico]. Rio de Janeiro; 2011. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8074332/mod\\_resource/content/2/Intelig%C3%A2ncia%20emocional%20by%20Daniel%20Goleman.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8074332/mod_resource/content/2/Intelig%C3%A2ncia%20emocional%20by%20Daniel%20Goleman.pdf)

Peixoto LSA, Gondim SMG. Mindfulness e regulação emocional: uma revisão sistemática de literatura. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas (Ed. port.). 2020;16(3):jul./set. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.168328>.