IET
INSTITUTO EDUCAÇÃO PARA TODOS

ASSEJ
APRENDER, PERSEVERAR, PROSPERAR!

Cartilha de Autocuidado

Setembro Amarelo

Cuidar da sua saúde mental também é um ato de coragem.



Você não está sozinho!

Sua vida importa.
Sua saúde mental também.

ASSEJ
APRENDER, PERSEVERAR, PROSPERAR!

IET

1 O que é autocuidado?

Autocuidado é cuidar de você, das suas emoções, do seu corpo e da sua mente.
É reconhecer seus limites, respeitar o seu tempo e fazer escolhas que te fazem bem.
Não é egoísmo, é uma forma de se fortalecer para lidar com os desafios do dia a dia.



Quando você se cuida, você tem mais energia, foco e disposição para viver o que importa.



ASSEJ
APRENDER, PERSEVERAR, PROSPERAR!

IET
INSTITUTO EDUCAÇÃO PARA TODOS

2 Sinais de sobrecarga

Fique atento quando:

- Você se sente cansado o tempo todo;
- Tem dificuldade de concentração;
- Fica irritado(a) com facilidade;
- Sente dores de cabeça, tensão muscular ou no estômago;
- Perde o interesse em atividades que antes gostava;
- Sente tristeza constante ou ansiedade;
- Tem alterações no sono e no apetite.

Esses podem ser sinais de que você está sobrecarregado(a) e precisa de atenção.

ASSEJ
APRENDER, PERSEVERAR, PROSPERAR!

IET
INSTITUTO EDUCAÇÃO PARA TODOS

3 Estresse e esgotamento

O estresse é uma reação natural do corpo, mas, quando se torna frequente e intenso, pode evoluir para o **esgotamento**, causando cansaço extremo, ansiedade e queda na produtividade.

Para lidar com o estresse, tente:

- Praticar a respiração consciente;
- Fazer pequenas pausas;
- Manter uma alimentação equilibrada;
- Evitar o excesso de cobranças;
- Buscar apoio quando precisar.

Você não precisa ser forte o tempo todo.

ASSEJ
APRENDER, PERSEVERAR, PROSPERAR!

IET
INSTITUTO EDUCAÇÃO PARA TODOS

4 Sono e descanso

O **sono é essencial** para a saúde física e mental. Ele ajuda na memória, no humor, na imunidade e no equilíbrio emocional.

Dicas para um sono melhor:

- Mantenha um horário regular para dormir e acordar;
- Evite telas antes de dormir;
- Crie um ambiente tranquilo e confortável;
- Evite cafeína e alimentos pesados à noite;
- Descanse também nos fins de semana.



Dormir bem também é se cuidar!

ASSEJ
APRENDER, PERSEVERAR, PROSPERAR!

IET
INSTITUTO EDUCAÇÃO PARA TODOS

5 Organização da rotina

Uma **rotina equilibrada** ajuda a reduzir o estresse e aumenta a sensação de controle.

Dicas práticas:

- Priorize o que é realmente importante;
- Evite multitarefas;
- Use uma lista de tarefas;
- Separe um tempo para você;
- Mantenha hábitos saudáveis (alimentação, água e atividade física).

Pequenos ajustes na rotina fazem grande diferença!



ASSEJ
APRENDER, PERSEVERAR, PROSPERAR!

IET
INSTITUTO EDUCAÇÃO PARA TODOS

6 Pequenas pausas durante o trabalho

Pausas curtas ajudam a renovar a energia, melhoram a concentração e reduzem a tensão.

Experimente:

- Levante-se e alongue o corpo;
- Olhe para longe da tela por alguns segundos;
- Beba água;
- Faça uma respiração profunda;
- Se possível, caminhe um pouco.

5 minutos de pausa podem mudar o seu dia!

ASSEJ
APRENDER, PRESERVAR, PROFISSIONALIZAR

IET
INSTITUTO EDUCAÇÃO PARA TODOS

7 Como conversar quando não estiver bem

Falar sobre o que sente é um ato de coragem e pode evitar que o problema se torne maior.

Dicas para essa conversa:

- Escolha um momento tranquilo;
- Seja sincero(a) sobre o que está sentindo;
- Ouça sem julgamentos;
- Não tenha medo de pedir ajuda.

Você pode falar com:

- **Um colega de confiança;**
- **Seu supervisor;**
- **Profissionais do PAE.**

Falar é o primeiro passo para se sentir melhor!

ASSEJ
APRENDER, PRESERVAR, PROFISSIONALIZAR

IET
INSTITUTO EDUCAÇÃO PARA TODOS

8 Quando procurar ajuda?

Procure ajuda profissional quando:

- Os **sentimentos** de tristeza, ansiedade ou angústia persistirem por muito tempo;
- **Houver dificuldade** para realizar tarefas do dia a dia;
- Você perceber mudanças no sono, apetite ou humor;
- Pensar em se machucar ou em desistir de tudo.



Você é sinal de fraqueza.
É sinal de que você se importa com você mesmo(a).

ASSEJ
APRENDER, PRESERVAR, PROFISSIONALIZAR

IET
INSTITUTO EDUCAÇÃO PARA TODOS

9 Rede de apoio

Você não está sozinho. Existem pessoas e serviços que podem te ajudar.



Família e amigos

Acolhimento e apoio emocional.



Supervisor(a)

Ponto de contato na empresa.



Profissionais de saúde

Psicólogos, médicos e psiquiatras.



PAE – Programa de Apoio ao Empregado

0800 774 9467

Atendimento 24 horas, com triagem por assistente social e orientação social, jurídica, financeira, nutricional e psicológica.

Você importa.
Estamos juntos!

ASSEJ
APRENDER, PRESERVAR, PROFISSIONALIZAR

IET

10 Compromisso pessoal de cuidado

Eu me comprometo a:

- [ ] Cuidar da minha saúde mental e física;
- [ ] Respeitar meus limites;
- [ ] Buscar ajuda quando precisar;
- [ ] Tratar bem a mim e às pessoas ao meu redor;
- [ ] Lembrar que **a vida é um bem precioso**.

Eu escolho cuidar de mim!





ASSEJ
APRENDER, PRESERVAR, PROFISSIONALIZAR

IET
INSTITUTO EDUCAÇÃO PARA TODOS

Juntos por mais saúde mental, mais respeito e mais vida!

Referências

Este material foi elaborado com base em informações e orientações de instituições e órgãos de referência, conforme listados abaixo:

1. BRASIL. Ministério da Saúde. **Cuidados a trabalhadores**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilhas/2026/cartilha-cuidados-a-trabalhadores.pdf. Acesso em: 14 set. 2026.

2. BRASIL. Ministério da Saúde. **Transtorno mental relacionado ao trabalho**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/svsa/saude-do-trabalhador/vigilancia-em-saude-do-trabalhador-vigisat/doencas-e-agravos-relacionados-ao-trabalho/transtorno-mental-relacionado-ao-trabalho. Acesso em: 14 set. 2026.

3. BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Manual de interpretação e aplicação do capítulo 1.5 da NR-1: gerenciamento de riscos ocupacionais**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2026. Disponível em: https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/assuntos/inspecao-do-trabalho/manuais-e-publicacoes/2026/manual_gro_pgr_da_nr_1.pdf/view. Acesso em: 14 set. 2026.

4. BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1)**: disposições gerais e gerenciamento de riscos ocupacionais. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2026. Disponível em: https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-1. Acesso em: 14 set. 2026.

5. BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **NR-1: guia de informações sobre os fatores de riscos psicossociais relacionados ao trabalho**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/assuntos/inspecao-do-trabalho/seguranca-e-saude-no-trabalho/ctpp-nrs/normas-regulamentadoras-nrs. Acesso em: 14 set. 2026.

6. INSTITUTO NACIONAL DE METROLOGIA, QUALIDADE E TECNOLOGIA. **Cartilha de saúde mental**. Rio de Janeiro: INMETRO, 2020. Disponível em: https://www.gov.br/inmetro/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilha-saude-mental.pdf. Acesso em: 14 set. 2026.

7. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Mental health at work**. Geneva: World Health Organization, 2024. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work. Acesso em: 14 set. 2026.

8. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Faça o que importa em tempos de estresse: guia ilustrado: versão adaptada para o Brasil**. Brasília, DF: OPAS, 2022. Disponível em: https://www.paho.org/pt/documentos/faca-que-importa-em-tempos-estresse-guia-ilustrado-versao-adaptada-para-brasil. Acesso em: 14 set. 2026.

Cuidar da saúde mental também é prevenir!