

- 
- ANNY KARINY FEITOSA
 - MARIA ANTUNIZIA GOMES
 - ÉRICA PRISCILLA CARVALHO DE LIMA MACHADO
 - HARINE MATOS MACIEL

A LIÇÃO MAIS IMPORTANTE:

CUIDAR-SE

GUIA DE APOIO A
DISCENTES DO IFCE





- ANNY KARINY FEITOSA
- MARIA ANTUNIZIA GOMES
- ÉRICA PRISCILLA CARVALHO DE LIMA MACHADO
- HARINE MATOS MACIEL

A LIÇÃO MAIS IMPORTANTE:
CUIDAR-SE

GUIA DE APOIO A
DISCENTES DO IFCE

2020



© 2020 por Anny Kariny Feitosa, Maria Antunizia Gomes, Érica Priscilla Carvalho de Lima Machado, Harine Matos Maciel. Todos os direitos reservados.

Capa e projeto gráfico das autoras. Elementos gráficos utilizados a partir do banco de imagens gratuitas do Canva (www.canva.com). Prefácio: Mônica Maria Siqueira Damasceno.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

L789 A lição mais importante : cuidar-se : guia de apoio a discentes do IFCE / Anny Kariny Feitosa ... [et al.]. — Iguatu, CE : IFCE, 2020.
26 p. : il., color.

ISBN 978-65-87470-01-6

1. Saúde mental. 2. IFCE - Estudantes. 3. Rotina. I. Feitosa, Anny Kariny. II. Título.

CDD 362

Elaborada por Rosana de Vasconcelos Sousa — CRB-3/1409

É permitido o download, assim como o compartilhamento, mas sem a possibilidade de promover alterações, de nenhuma forma, ou, ainda, a utilização do conteúdo para fins comerciais.

Devem ser atribuídos créditos autorais.



Prefácio

Este livro apresenta a necessidade, de cada vez mais, conjugarmos o verbo “cuidar-se” e “deixar de lado” o verbo “cuidar”.

Ao cuidar-se: define-se e busca-se a própria identidade; apropria-se de instrumentos para que se faça uso da autoajuda; assume-se compromisso com os próprios defeitos e qualidades.

Só assim, o sujeito estará pronto para cuidar do outro. Ao cuidar-se, torna-se capaz de cuidar e respeitar seus semelhantes.

Ao ter consciência de quem se é, ou se tornou, terá, assim, a consciência da existência do outro e o quanto, mutuamente, pode-se propor a construção e reconstrução de cada um.

Cuidem-se, todos.

Mônica Maria Siqueira Damasceno



Apresentação

Este guia foi produzido com o intuito de trazer acolhimento a discentes do Instituto Federal do Ceará, em meio à pandemia do novo coronavírus, que nos pegou, abruptamente, trazendo mudanças em nossa rotina: trabalho, estudos, famílias.

Não somos os mesmos de antes, é certo! Porém, somos sujeitos capazes de nos adaptar, de enfrentar as dificuldades e seguir adiante.

Para tanto, devemos ter atenção a alguns sinais. Devemos olhar para nós mesmos, identificar e compreender nossos limites.

Quais são nossas prioridades, como manter um bom ritmo em nossas atividades, e as amizades? Cabe, portanto, o exercício do autoconhecimento, da organização do nosso tempo, de ter momentos de descanso, cultivar amizades, enfim, cuidar de nós mesmos, esta é a principal lição.

As autoras.



Sumário

Cuide de você:
o processo de conhecer a si mesmo

Mantenha uma rotina

**Ressignificando
sonhos, planos e atitudes**

Interaja

Procure ajuda

Sobre as autoras





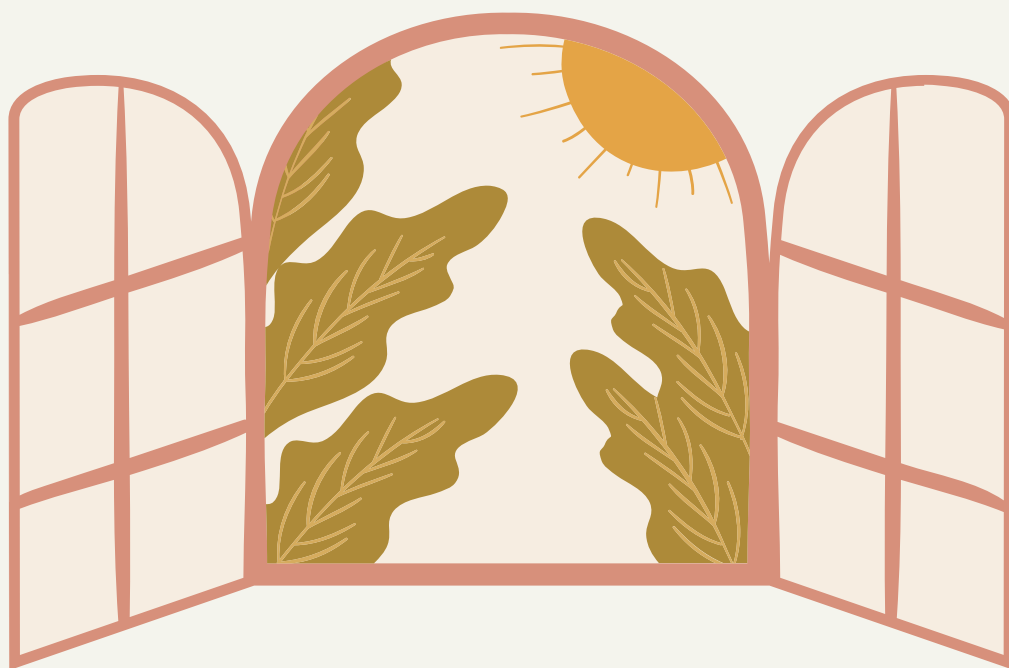
Cuide de você: o processo de conhecer a si mesmo

"Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta". Carl Jung



Cuide de você: o processo de conhecer a si mesmo

O autoconhecimento nos proporciona compreender o nosso íntimo e, com isso, nossos limites, nossos medos e fraquezas.



Quando você entende tudo isso, fica mais fácil saber que cuidar de você é a tarefa mais importante a ser realizada.



As 24 horas do dia ilustram
que tudo tem seu tempo.
Cabe a você aproveitá-lo,
da melhor forma possível.

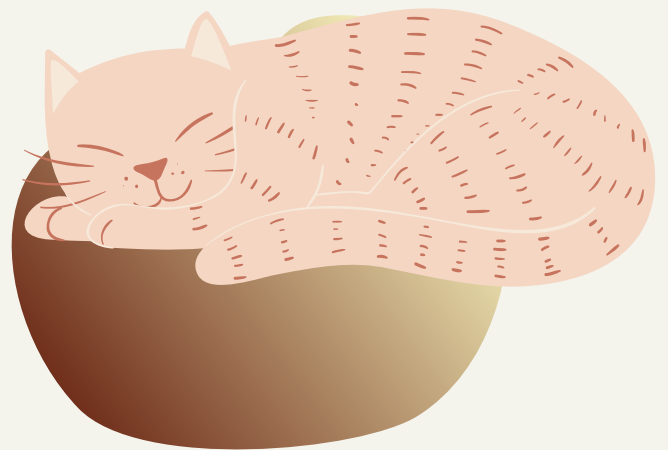


Um dia produtivo é,
fundamentalmente, aquele que
distribuimos o tempo para nossas
obrigações cotidianas, mas,
também, para o nosso bem-estar.





Todo dia é dia de se cuidar, de se alimentar adequadamente, de dormir bem, de prezar pela nossa saúde, não só física, mas mental e emocional.





Mantenha uma rotina

*“Nada é difícil se for dividido em
pequenas partes” Henry Ford*



Mantenha uma rotina

Manter a rotina diante de situações adversas nem sempre é algo fácil, muitas vezes pelo trabalho, as atividades rotineiras do lar, estamos sobrecarregados e cansados.

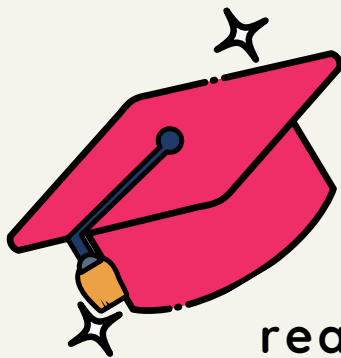
Então, deixamos as atividades para depois, depois.....mas, depois quando?



Outras vezes, estamos ociosos e vamos deixando o tempo passar e o tempo vai passando, passando e passando...



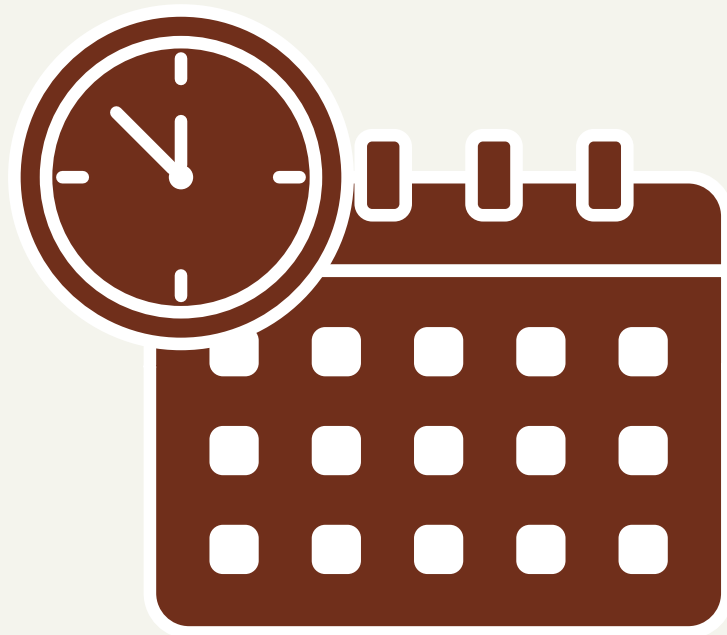
Por isso, para manter uma rotina de atividades organizada, possibilitando desenvolvimento de diversas atividades, o planejamento é fundamental.



... é importante estabelecer horários específicos para realização das tarefas, sejam elas: de casa, do trabalho, do instituto.



**Faça anotações, crie o hábito.
Estabeleça sua agenda diária!**



O planejamento e a organização nos estudos são fundamentais para bons resultados de qualquer estudante, com intuito de ter êxito nas atividades e o sucesso no aprendizado.





Dicas importantes:

Utilize o **planner** e a **lista de tarefas**, disponíveis ao final deste guia, para organizar sua rotina. Visualize, continuamente, as informações para não perder os prazos.

Crie o hábito de revisar os conteúdos! A revisão ajuda no aprendizado, possibilitando a fixação.

Tenha compromisso com as atividades, assim evitará acúmulo de materiais e tarefas.

Mantenha uma rotina de estudos em um horário de sua preferência. Se você não tiver condições de dedicar muitas horas, trabalhe diante da sua possibilidade: comece devagar e vá seguido, no seu ritmo. Aos poucos você poderá organizar melhor sua rotina.





Ressignificando sonhos, planos e atitudes

“Tem motivo pra viver de novo. Tem o novo que quer ter motivo. Tem a sede que morre no seio. Nota que fermata quando desafino. Descobrir o verdadeiro sentido das coisas. É querer saber demais, querer saber demais”. (Sonho de uma flauta, Teatro Mágico)

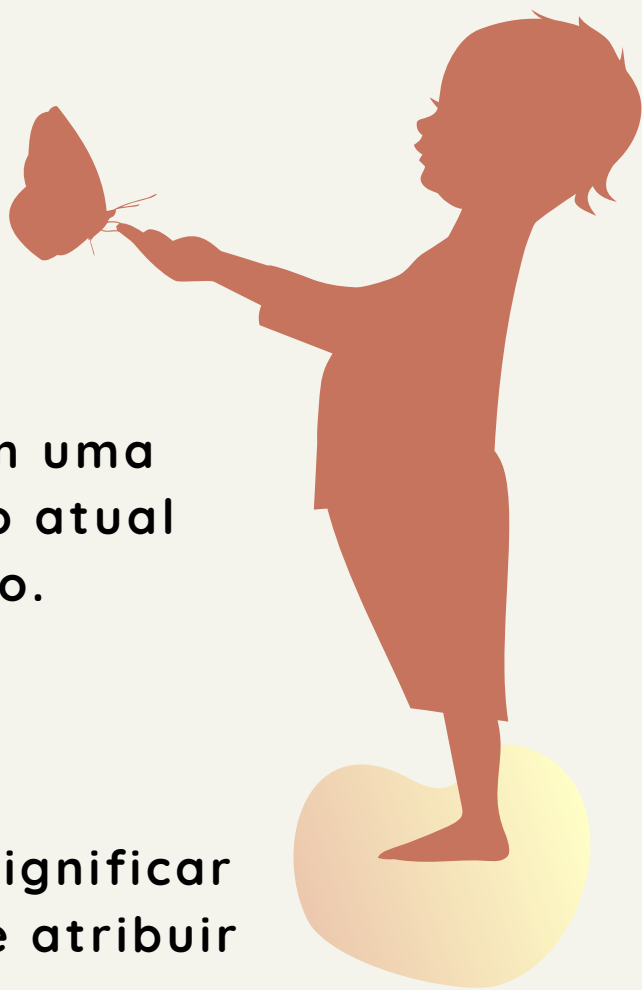


Ressignificando sonhos, planos e atitudes

Se eu pudesse definir em uma
única palavra o momento atual
seria: resignificação.

No Dicionário Aurélio, resignificar
está relacionado ao ato de atribuir
novo significado.

Podemos resignificar nossa vida,
constantemente.



Para isso acontecer, é fundamental atribuir sentido novo aos nossos sonhos, planos e atitudes.



Que esse momento seja de descoberta do nosso "eu", que estava adormecido.



Que esse período seja de conhecimento do que nos motiva.



Podemos, assim, descobrir novos *hobbies*, assistir aquele filme que tanto queríamos, ler aquele livro que estava guardado, escutar várias vezes nossa música favorita ou praticar atividade física.



Que o tempo que estamos tendo seja usado para cuidar do que realmente importa: nossa vida!





Interaja

“Quem caminha sozinho pode até chegar mais rápido, mas aquele que vai acompanhado, com certeza vai mais longe.” Clarice Lispector



Interaja

Sabe aquele amigo que você não vê há algum tempo? Entra em contato. Pergunta se vai tudo bem, fala um pouco sobre o que tem feito.



Busque estar próximo de pessoas queridas (mesmo, fisicamente, estando distante).

Use as redes sociais (mas não abuse!).

Faça chamadas e videochamadas.

Conecte-se com quem te faz bem!





Procure ajuda

"O olho vê somente o que a mente está preparada para compreender".

Henri Bergson



Procure ajuda

Abrir-se com um familiar ou amigo pode ajudar em momentos difíceis.

A procura de um profissional também pode amenizar o peso que carregamos.



Compartilhar só traz benefícios!



Muitas vezes ,ajudamos todos ao nosso
redor e esquecemos de nos cuidar.

Buscar apoio não é fraqueza, e sim muito
amor próprio!



Cuidem-se, todos e todas!





Planner

	MANHÃ	TARDE	NOITE
SEGUNDA			
TERÇA			
QUARTA			
QUINTA			
SEXTA			
SÁBADO			





Lista de tarefas

tarefa

S

T

Q

Q

S



Sobre as autoras

Anny Kariny Feitosa: Pós-doutora pela Universidade Federal do Cariri - UFCA e pela Universidade de Aveiro. Doutora em Ambiente e Desenvolvimento pela Univates. Docente no Instituto Federal do Ceará - IFCE, campus Iguatu.

Maria Antunizia Gomes: Mestranda em Administração pela Universidade Potiguar - UnP. Bacharel em Administração de Empresa pela Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Docente no Instituto Federal do Ceará - IFCE, campus Iguatu.

Érica Priscilla Carvalho de Lima Machado: Doutoranda em Economia pela Universidade Federal de Uberlândia. Mestre em Estudos Urbanos e Regionais pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN. Docente no Instituto Federal do Ceará - IFCE, campus Iguatu.

Harine Matos Maciel: Doutora em Desenvolvimento e Meio Ambiente pela Universidade Federal do Ceará - UFC. Docente no Instituto Federal do Ceará - IFCE, campus Baturité.





**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará

Campus
Iguatu