

AUTOCUIDADO E MINDFULNESS PARA MÉDICOS VETERINÁRIOS



Introdução	03
O que é Autocuidado?	04
O que é Mindfulness?	05
Como Praticar o Autocuidado e Mindfulness?	06
Rotinas de Autocuidado	06
Práticas Simples de Mindfulness	07
Como Incorporar Mindfulness na Rotina de Trabalho?	09
Conclusão	18

INTRODUÇÃO

É fácil se dedicar ao trabalho, mas é muito mais fácil deixar a própria saúde de lado enquanto se preocupa com os outros.

Você já parou para pensar se está cuidando de si mesmo(a), tanto da sua saúde física quanto da sua saúde mental?

A medicina veterinária é uma profissão desafiadora e emocionalmente exigente.

Diante desse cenário, práticas de autocuidado e mindfulness são essenciais para manter o equilíbrio emocional e garantir uma carreira saudável e sustentável.

Dentro do contexto clínico, o contato constante com a dor, o sofrimento e a responsabilidade sobre vidas pode gerar altos níveis de estresse, fadiga por compaixão e burnout.



CAPÍTULO 01

O que é Autocuidado?

Autocuidado envolve um conjunto de práticas que promovem o bem-estar físico, emocional e mental. Essa prática pode ser incluída e adaptada para todas as realidades, seja com pequenas mudanças, alterações ou incluindo novos hábitos na rotina. Ele é essencial para prevenir o esgotamento e melhorar a qualidade de vida. O autocuidado pode ser dividido em diferentes dimensões:

Autocuidado físico

Alimentação equilibrada, exercícios regulares e descanso adequado.

Autocuidado emocional

Expressar sentimentos, estabelecer limites saudáveis e buscar apoio emocional.

Autocuidado mental

Gerenciar estresse, praticar mindfulness e desenvolver resiliência.

Autocuidado social

Cultivar relações saudáveis e buscar suporte em grupos e comunidades.

Autocuidado profissional

Estabelecer limites no trabalho, buscar desenvolvimento contínuo e reconhecer os próprios limites.

CAPÍTULO 02

O que é Mindfulness?

Mindfulness é um estado de atenção plena ao presente, sem julgamentos. Essa prática auxilia na regulação emocional, reduz a ansiedade, melhora a tomada de decisões e tem como objetivo conduzir a pessoa à tomada de consciência.

Benefícios do Mindfulness na Medicina Veterinária

Redução do estresse e da ansiedade;

Melhoria na qualidade do sono;

Maior resiliência emocional;

Fortalecimento das relações interpessoais;

Melhoria na capacidade de concentração e resolução de problemas.



CAPÍTULO 03

Como praticar o Autocuidado e Mindfulness?

ROTINAS DE AUTOCUIDADO:



Sono

Optar por ambientes escuros, silenciosos e evitar estímulos de telas;



Exercício físico

Praticar atividades que tragam prazer, como caminhadas, yoga ou dança;



Alimentação

Priorizar alimentos nutritivos e manter-se hidratado;



Conexões sociais

Conversar com amigos e familiares regularmente;



Tempo para lazer

Reservar momentos para hobbies e atividades prazerosas;



Pedir ajuda

Buscar apoio psicológico quando necessário.



PRÁTICAS SIMPLES DE MINDFULNESS

- 1 RESPIRAÇÃO CONSCIENTE**
Inspire profundamente pelo nariz, segure por alguns segundos e expire lentamente pela boca;
- 2 ATENÇÃO PLENA NO PRESENTE**
Observe o ambiente ao seu redor, os sons, cheiros e sensações corporais;
- 3 ESCANEAMENTO CORPORAL**
Feche os olhos e leve a atenção para cada parte do corpo, identificando tensões e relaxando-as;
- 4 EXERCÍCIO DA UVA PASSA**
Explorar uma uva passa com a visão, tato, olfato e paladar, como se fosse o primeiro contato;
- 5 PRÁTICA DA GRATIDÃO**
Reflita sobre três coisas pelas quais você é grato diariamente;
- 6 PAUSA CONSCIENTE**
Antes de iniciar um atendimento ou tomar uma decisão difícil, respire fundo e traga a atenção para o momento presente.



CAPÍTULO 04

Como incorporar Mindfulness na rotina de trabalho?

Iniciar o dia com alguns minutos de respiração profunda;

Fazer pequenas pausas entre os atendimentos para se reconectar consigo mesmo;

Praticar escuta ativa ao interagir com clientes e colegas;

Desenvolver empatia sem absorver emocionalmente a dor dos pacientes e tutores;

Refletir sobre experiências difíceis ao fim do expediente, identificando aprendizados.



CONCLUSÃO

O autocuidado e o mindfulness são ferramentas essenciais para médicos veterinários que desejam manter a saúde mental e o bem-estar no dia a dia profissional.

Implementar pequenas mudanças na rotina pode fazer uma grande diferença na qualidade de vida e na relação com o trabalho.

A prática do autocuidado e do mindfulness pode ser desafiadora de adotar em meio à rotina agitada e estressante. No entanto, ao incluir pequenas atividades que sejam manejáveis no dia a dia, é possível reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida.

Não espere o “momento certo” para cuidar de si. Sua saúde merece atenção todos os dias!



Acesse os QR Code para
exercícios de Respiração e
Meditação guiada

Equipe Ekōa Vet:

Psicóloga Dra. Bianca Gresele

CRP: 08/23898

Presidente

Médica Veterinária Andréa Rodrigues Barboza

CRMV-RJ 4074

Vice-Presidente

Médico Veterinário Adriano Baldaia

CRMV-RJ 8123

Secretário

Médico Veterinário Pedro Cupolillo

CRMV-RJ 10529

Tesoureiro

Psicóloga Caroline Escobar Cisnero

CRP: 08/28500

Tesoureira 2

Psicóloga Camilla Eckert

CRP: 08/28392

Conselho fiscal

Psicóloga Juliana Sato

CRP: 06/77653

Marketing

Psicóloga MSc. Anna Laura Leal Freire

CRP: 09/11128

Marketing

Médica Veterinária Bruna Bianchini Real

CRMV-SP: 37135

Administrativo

Médico Veterinário Raphael Vieira Ramos

CRMV-SP 37285

Conselho Fiscal

Médico Veterinário Rodrigo Cavalcanti

CRMV-ES: 3282

Conselho fiscal

Autoras:

Psicóloga Juliana Sato

Psicóloga Caroline Escobar Cisnero

Psicóloga Camilla Eckert



VETNIL®