



AUTOUIDADO

É dedicar atenção a você mesmo, estar atento às próprias necessidades e buscar desenvolver hábitos que visam o próprio bem-estar. Benéfico para a saúde física, mental e emocional do indivíduo, de qualquer gênero, idade ou classe social!
O autocuidado é algo que recarregas as energias, autoestima e confiança em si mesmo.
Cuide de você!

Tipos de autocuidado:

•AUTOCUIDADO FÍSICO:

- Caminhar ao ar livre;
- Praticar esporte (dança, futebol, vôlei, natação, tênis, basquete, ciclismo, etc. ...);
- SPA caseiro (unha, cabelo, maquiagem, banho de lua, depilação...);
- Banho relaxante;
- Sono regular;
- Alimentação balanceada.

•AUTOCUIDADO EMOCIONAL:

- Terapia;
- Aceite suas emoções;
- Ria, assista filme ou vídeos;
- permita-se chorar;
- Reserve um tempo para refletir e reconhecer suas questões;
- Aproveite o tempo com amigos, familiares que se sintam bem;
- Encontre canais para expressar seus sentimentos e emoções.

- **AUTOCUIDADO INTELECTUAL:**

- Aprenda coisas novas;
- Leia;
- Escreva;
- Troque conhecimento com outras pessoas;
- Podcast;
- Ensine;
- Trabalhe;
- Estude.

- **AUTOCUIDADO ESPIRITUAL:**

- Meditação
- Faça o que seja significativo pra você;
- Se fortaleça espiritualmente naquilo que acredita.

- **AUTOCUIDADO SOCIAL:**

- Conheça pessoas novas;
- Reconecte com os amigos;
- Rir;
- Passeio com amigos



“SE APAIXONE POR CUIDAR BEM DE SI MESMO”