



Vamos falar sobre

AUTOCUIDADO?





*Você tira um tempinho para
você todo dia?*

SIM

ÀS VEZES

NUNCA



A chegada da maternidade na vida da mulher é marcada pelo cuidado e a dedicação ao outro, mas esquecer de si nesse processo pode até mesmo interferir na qualidade do cuidado, já que a forma que nos sentimos é refletida no cuidar



Você merece receber todo amor, cuidado e gentileza que oferece aos seus filhos



LEMBRE-SE:

Cuide
de você!

Principalmente de si mesma!



Pré-Natal Aurora indica:



autocuidado também é:



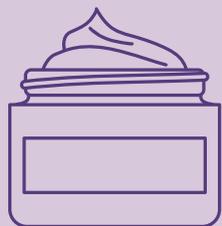
apreciar mais a natureza



cantar ou dançar sua música favorita



beber um copo de água ao acordar



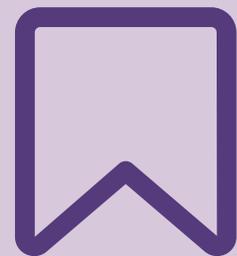
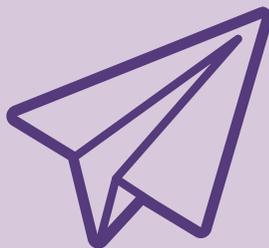
fazer uma máscara facial





Gostou do post?

Curte, comente, compartilhe com os amigos e salve o post!



@grupodegestantes.uff