

TEMPO DE QUALIDADE E SAÚDE MENTAL FEMININA

REFLETINDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO E
DA PAUSA CONSCIENTE NA ROTINA FEMININA.



O QUE É AUTOCUIDADO?



**É SOBRE SE PERMITIR
DESCANSAR,
RECARREGAR E SE
RECONECTAR COM O
QUE TE FAZ BEM.**

**AUTOCUIDADO É O ATO
INTENCIONAL DE CUIDAR
DE SI MESMA – CORPO,
MENTE E ESPÍRITO –
RECONHECENDO SUAS
NECESSIDADES E
LIMITES.**



TEMPO DE QUALIDADE: MAIS QUE TEMPO LIVRE



**TEMPO DE QUALIDADE É
AQUELE DEDICADO A
ATIVIDADES QUE GERAM
DESCANSO, PRAZER, BEM-
ESTAR E SIGNIFICADO.**

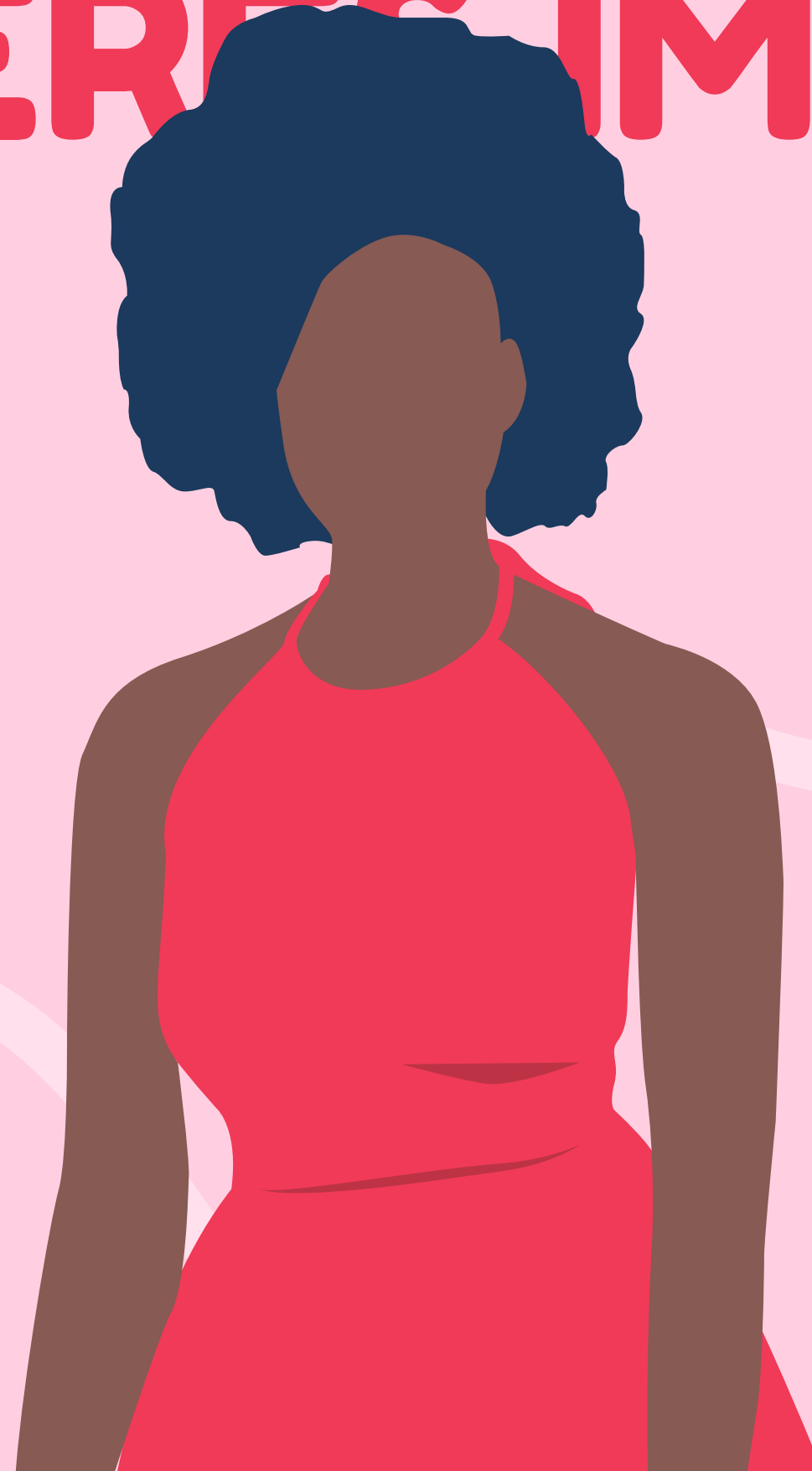
**MAIS DO QUE
“SOBRAR TEMPO”, É
FAZER ESCOLHAS
INTENCIONAIS QUE
NUTREM O
EMOCIONAL E
REDUZEM O
ESTRESSE.**

EXEMPLOS DE BOAS PRÁTICAS PARA O SEU TEMPO DE QUALIDADE

- CAMINHAR OU SE ALONGAR
- MEDITAR, ORAR OU FAZER DEVOCIONAIS
- ENCONTRAR PESSOAS QUERIDAS
- HOBBIES CRIATIVOS
- CONTATO COM A NATUREZA E EXPOSIÇÃO AO SOL
- LEITURA, MÚSICA E MOMENTOS DE SILÊNCIO

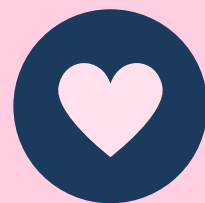


A SAÚDE MENTAL DAS MULHERES IMPORTA



**AS MULHERES APRESENTAM
MAIOR PREVALÊNCIA DE
ANSIEDADE E DEPRESSÃO,
MUITAS VEZES RELACIONADAS
À SOBRECARGA EMOCIONAL E À
FALTA DE TEMPO PARA SI
MESMAS.**

**O EQUILÍBRIO ENTRE
TRABALHO, FAMÍLIA E
VIDA PESSOAL É UM
DESAFIO CONSTANTE.**



O QUE IMPEDE AS MULHERES DE CUIDAREM DE SI?

SENTIMENTOS DE
CULPA OU CRENÇA DE
QUE SE CUIDAR É
EGOÍSMO

FALTA DE REDE DE
APOIO

SOBRECARGA MENTAL
E EMOCIONAL

COMPARAÇÕES COM
OUTRAS MULHERES E
REALIDADES



**ESPAÇOS DE CONVERSA E
ESCUITA ENTRE MULHERES
FORTALECEM A SAÚDE
MENTAL.**



MULHERES APOIANDO MULHERES

O PODER DAS CONEXÕES

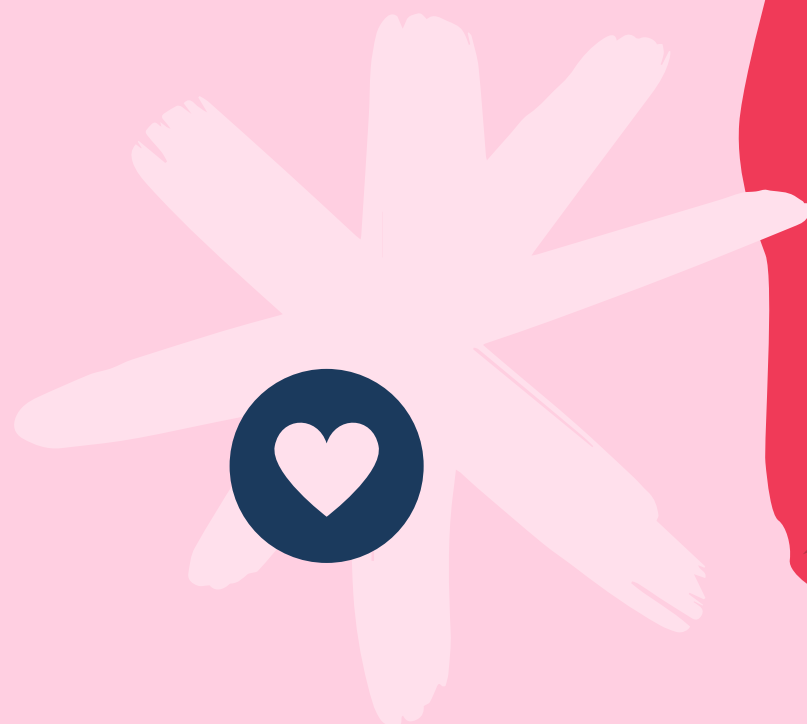


**COMPARTILHAR
EXPERIÊNCIAS
GERA EMPATIA,
ACOLHIMENTO E
NOVAS
PERSPECTIVAS.**

**NEM SEMPRE
SERÁ POSSÍVEL
MANTER UMA
ROTINA IDEAL,
MAS O
IMPORTANTE É
NÃO DESISTIR
DE SI MESMA.**

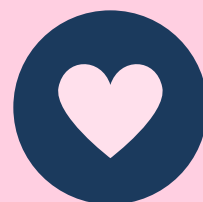
**NÃO PRECISA SER
PERFEITO,
PRECISA SER REAL
A IMPORTÂNCIA DA CONSTÂNCIA**

**PEQUENOS GESTOS
DIÁRIOS CONSTROEM
EQUILÍBRIO
EMOCIONAL.**



EXERCÍCIO PRÁTICO

REFLITA E COLOQUE EM PRÁTICA



**PENSE EM 3 ATIVIDADES QUE
TE TRAZEM PAZ, ENERGIA OU
ALEGRIA.**

**COMO VOCÊ PODE ENCAIXÁ-LAS NA SUA
SEMANA?**



CUIDAR DE SI É UM LATAO DE AMOR E RESISTENCIA



PRIORIZAR O TEMPO DE QUALIDADE É HONRAR
SUA SAÚDE, SUA HISTÓRIA E SUA VIDA.
VOCÊ MERECE VIVER COM LEVEZA,
PROPOSITO E BEM-ESTAR.