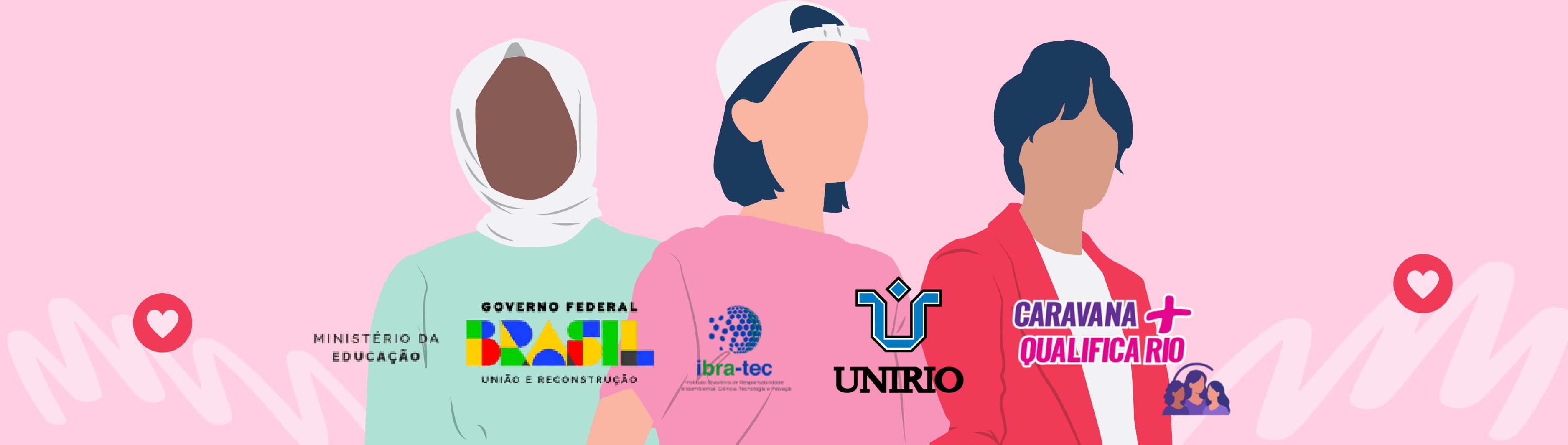


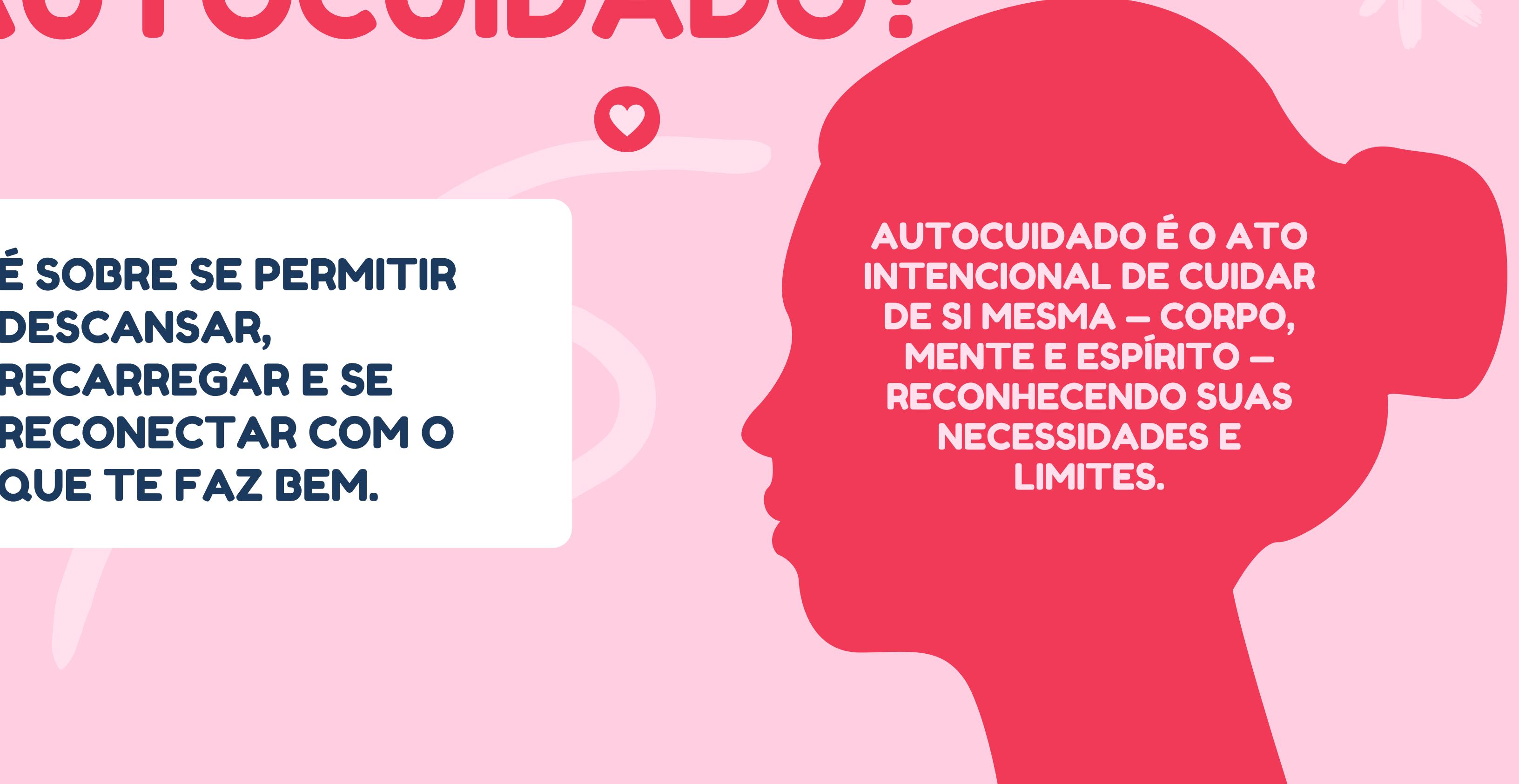
TEMPO DE QUALIDADE E SAÚDE MENTAL FEMININA

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
RECONNECTAR 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.

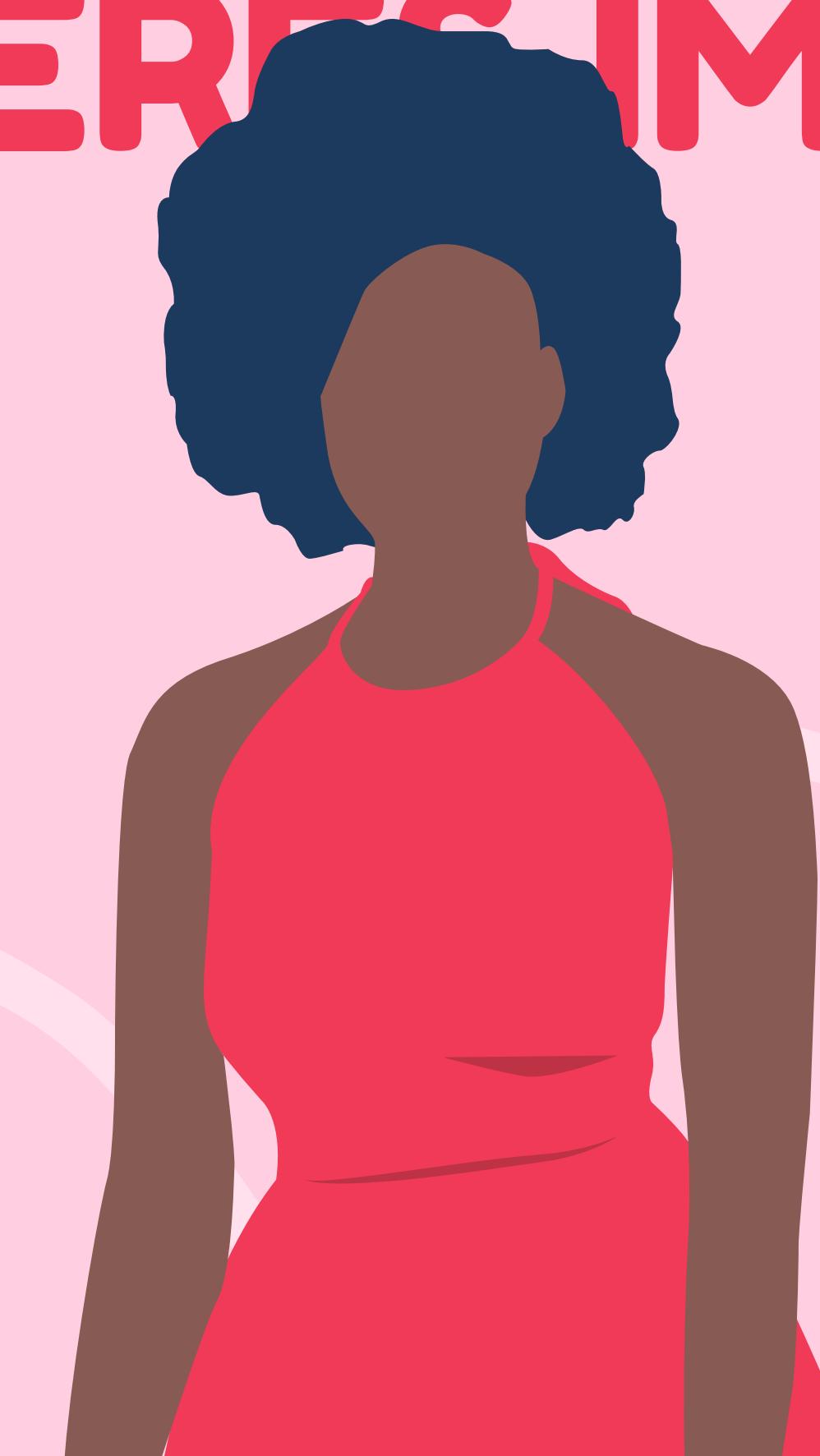
MAIS DO QUE
“SOBRAR TEMPO”, É
FAZER ESCOLHAS
INTENCIONAIS QUE
NUTREM O
EMOCIONAL E
REDUZEM O
ESTRESSE.

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 SILENCIO

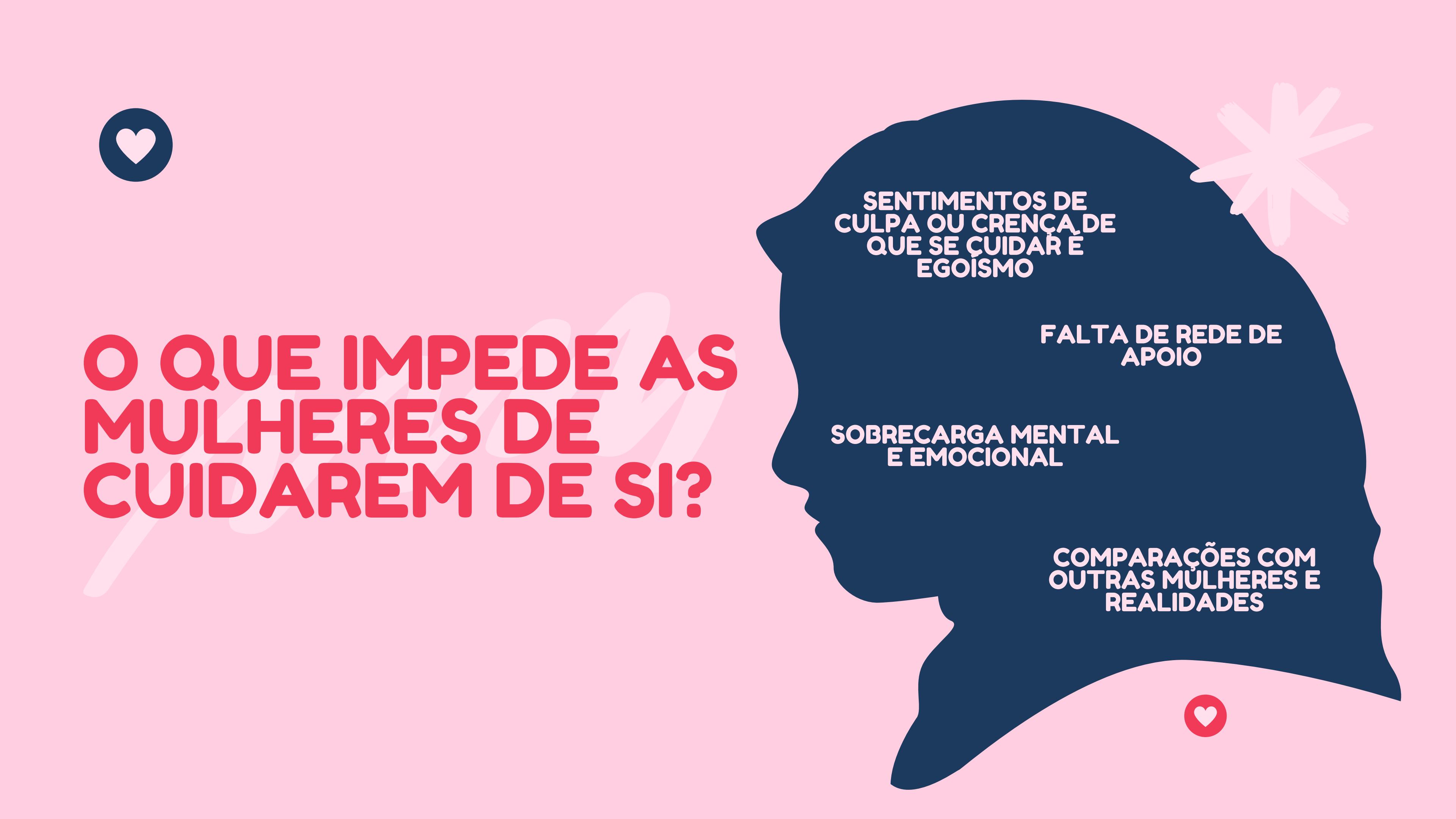


A SAÚDE MENTAL DAS MULHERES IMPORTA



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 IMPEDA 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
ESCUТА ENTRE MULHERES
FORTALECEM A SAÚDE
MENTAL.

MULHERES APOIANDO MULHERES

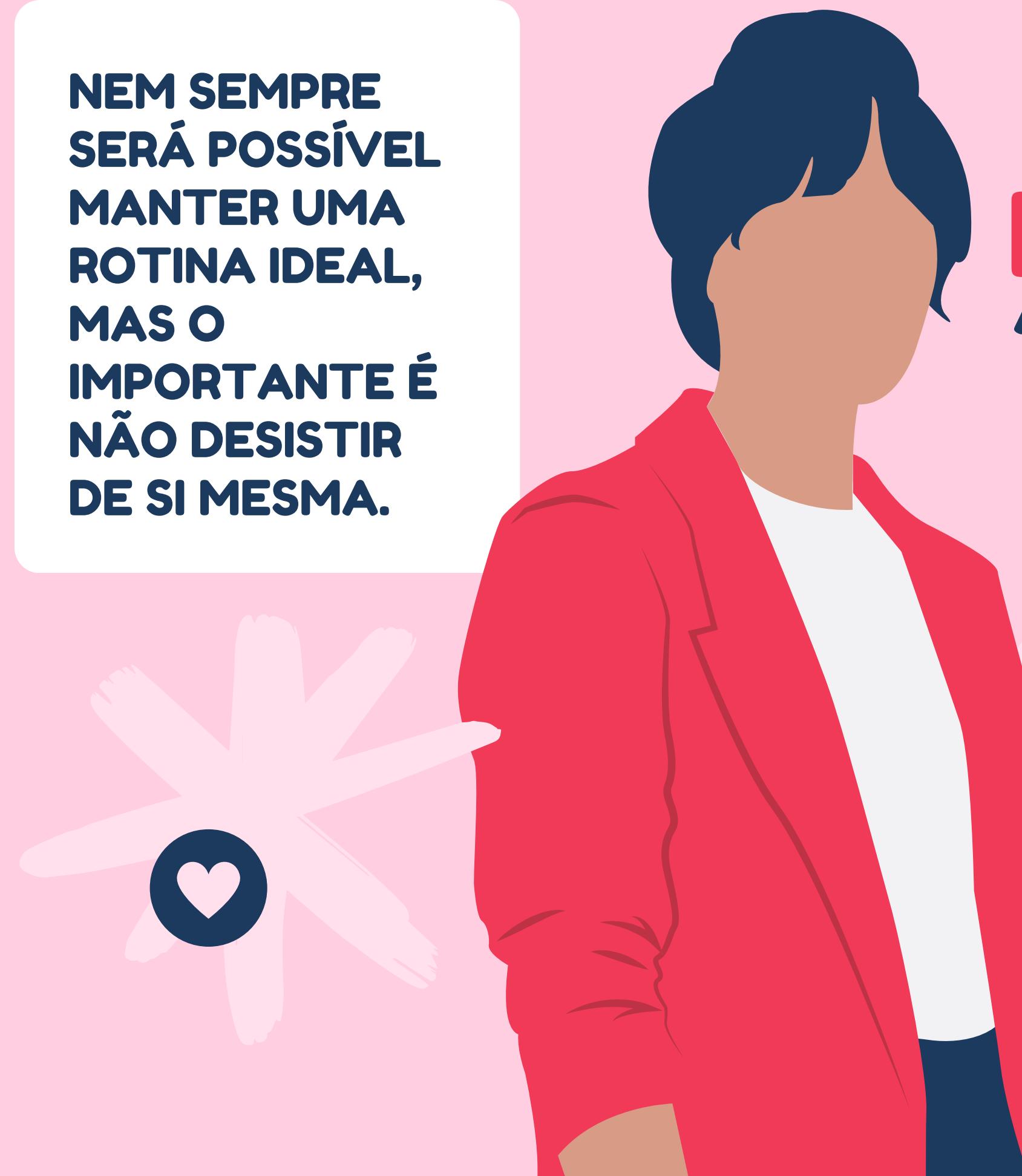
O PODER DAS CONEXÕES



ESPAÇOS DE CONVERSA E
ESCUТА ENTRE MULHERES
FORTALECEM A SAÚDE
MENTAL.

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.

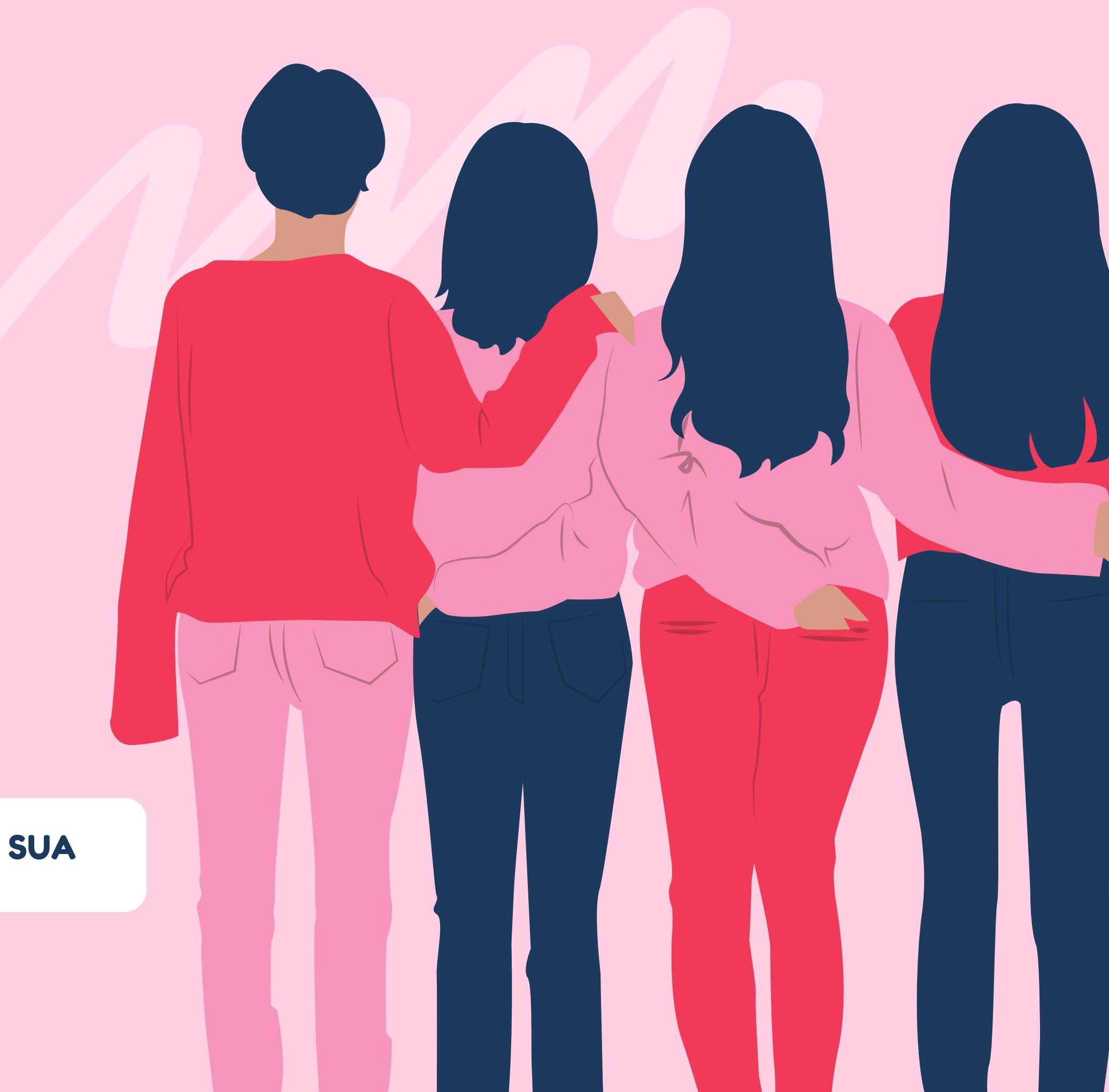
EXERCÍCIO PRÁTICO

REFLITA E COLOQUE EM PRÁTICA

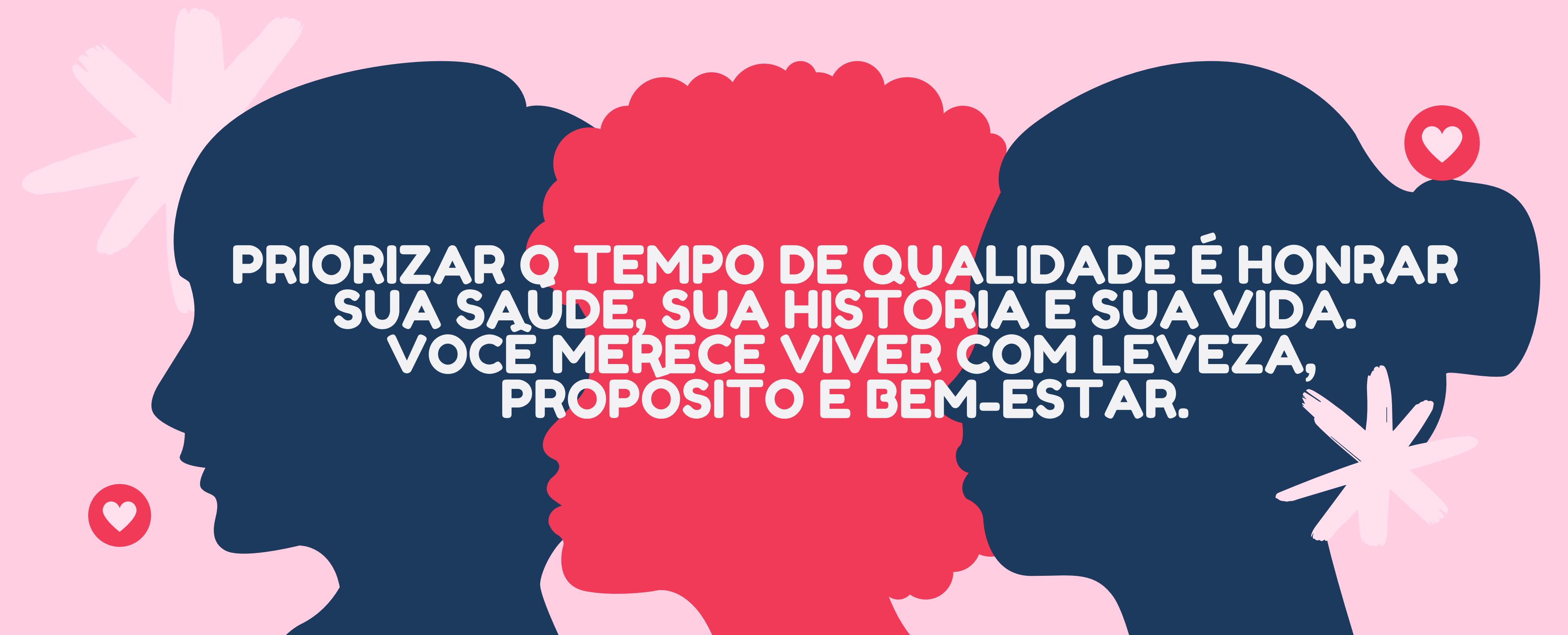


**PENSE EM 3 ATIVIDADES QUE
TE TRAZEM PAZ, ENERGIA OU
ALEGRIA.**

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



CUIDAR DE SI É UMATO DE AMOR E RESISTÊNCIA



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