

AUTOCOMPAIXÃO



É tratar a si mesmo com gentileza, especialmente nos dias difíceis. É reconhecer que errar faz parte, acolher seus sentimentos e lembrar que você está fazendo o melhor que pode dentro da sua realidade.

✓ Check-list de Autocompaixão

Marque o que combina com você:



- Tento ser gentil comigo mesmo(a) quando algo não sai como eu esperava.
- Reconheço meus sentimentos sem me julgar o tempo todo.
- Lembro que ninguém consegue dar conta de tudo sozinho(a).
- Falo comigo com a mesma gentileza que ofereço a alguém querido.
- Permito-me descansar sem sentir culpa.

✓ Pontuação

Se você marcou:

- ♦ Você já está exercitando o cuidado consigo mesmo(a). Continue valorizando esses pequenos momentos. ✓
- ♦ 2 a 3 itens marcados: Você está no caminho. Siga no seu ritmo. 😊
- ♦ 0 a 1 item marcado: Este pode ser um ótimo momento para começar a se tratar com mais cuidado e gentileza. Você merece esse acolhimento.

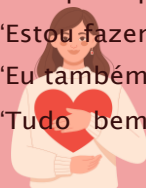


MINDFULNESS E BEM-ESTAR



PASSO A PASSO DE RELAXAMENTO E MINDFULNESS

1. Encontre um pequeno momento do dia
Reserve de 3 a 5 minutos para este exercício, mesmo em meio à rotina. Pequenas pausas também são importantes.
2. Procure uma posição confortável
Sente-se, encoste-se ou apenas diminua o ritmo por alguns instantes. Se puder, feche os olhos.
3. Respire devagar
Inspire pelo nariz contando até 4, segure por 1 segundo e solte lentamente contando até 6.
Repita esse movimento de 3 a 5 vezes.
4. Perceba seu corpo
Observe o ar entrando e saindo, seus pés tocando o chão e suas mãos apoiadas.
5. Volte sua atenção para o presente
Perceba os sons ao redor, a temperatura do ambiente, sua respiração e o contato da roupa com o corpo. Não precisa mudar nada, apenas perceber.
6. Acolha seus pensamentos e emoções
Se pensamentos surgirem, deixe-os passar sem se cobrar ou tentar resolver tudo agora.
7. Finalize com gentileza consigo mesmo(a)
Você pode pensar:
“Estou fazendo o melhor que posso.”
8. “Eu também mereço cuidado.”
“Tudo bem desacelerar por alguns instantes.”



PET-Saúde
INFORMAÇÃO E SAÚDE DIGITAL



AUTOESTIMA, AUTOUIDADO E FORTELECIMENTO EMOCIONAL

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

*Com amor e carinho as
peças se encaixam*



CAMPUS XVIII - CAMETÁ

ORGANIZADORES:

Gleudson dos Santos Camarão
Joniele Rainara Vieira da Silva
Josevan Caldas dos Santos
Thalia Monteiro Alves
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa



AUTOESTIMA AUTOCUIDADO

É reconhecer seu valor
e acreditar em você.

É fazer pequenas
ações para cuidar do
corpo e da mente.

✓ Check-list rápido: Como você está cuidando de você?

Marque o que combina com você:

- Reconheço que estou fazendo o melhor que posso.
- Respeito meus limites físicos e emocionais.
- Tento reservar pequenos momentos para respirar e desacelerar.
- Cuido do meu corpo dentro da minha rotina possível.
- Permito-me descansar sem me sentir egoísta.
- Faço algo prazeroso para mim, mesmo que seja simples e rápido.

✓ Pontuação

Se você marcou:

4 a 5 itens: Você está se cuidando bem.

2 a 3 itens: Você pode tentar incluir pequenos cuidados na rotina.

0 a 1 item: Vale buscar mais apoio e começar por um passo simples.

POR QUE É IMPORTANTE?



Cuidar de uma criança com TEA pode trazer demandas emocionais, físicas e práticas intensas no dia a dia. Por isso, cuidar de si também é uma forma de manter equilíbrio, saúde emocional e bem-estar.

QUANDO O CUIDADOR SE FORTALECE, TODA FAMÍLIA FLORESCE.

Benefícios do autocuidado para quem cuida

- Redução do estresse e da sensação de sobrecarga
- Mais equilíbrio emocional no dia a dia
- Maior paciência e compreensão nos momentos difíceis
- Mais presença emocional, além da presença física
- Fortalecimento do vínculo afetivo com a criança
- Mais disposição para lidar com os desafios da rotina



COMO PRATICAR AUTOCUIDADO E AUTOCOMPAIXÃO?

1. Faça pequenas pausas

Mesmo por 3 a 4 minutos.

Respire fundo, alongue os ombros e o pescoço ou experimente:

Inspire por 4 segundos

Segure por 2 segundos

Solte lentamente por 6 segundos



2. Peça ajuda em 1 tarefa hoje

Pedir ajuda é cuidado, não fraqueza.

Ex.: lavar a louça, ficar 10 min com a criança, resolver algo rápido para você.

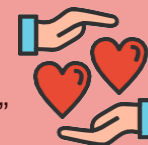
3. Troque crítica por gentileza

Diga a si mesmo:

“Estou fazendo o melhor que posso.”

“Está tudo bem ter dias difíceis.”

“Eu também mereço descanso.”



4. Faça algo que te faz bem por 5 min.

Mesmo que por apenas 5 minutos. Pode ser: ouvir uma música; tomar um banho tranquilo; beber café ou chá sem pressa; respirar ao ar livre; conversar com alguém querido.



5. Defina um pequeno limite

Use frases como: “Agora não posso.”

“Hoje não consigo assumir mais nada.”

“Preciso de um tempo antes de responder.”