



CUIDE-SE!



2019



UNCISAL

Universidade Estadual de
Ciências da Saúde de Alagoas

MANUAL SOBRE AUTOCUIDADO

**ELABORAÇÃO DO
CONTEÚDO:**

**Maria Beatriz Duarte;
Mylene da Silva Barbosa.**

ORIENTADORAS:

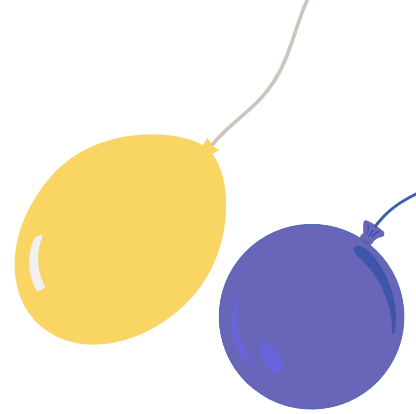
**Almira Alves Santos;
Lucia Regina Arana Leite.**

APRESENTAÇÃO



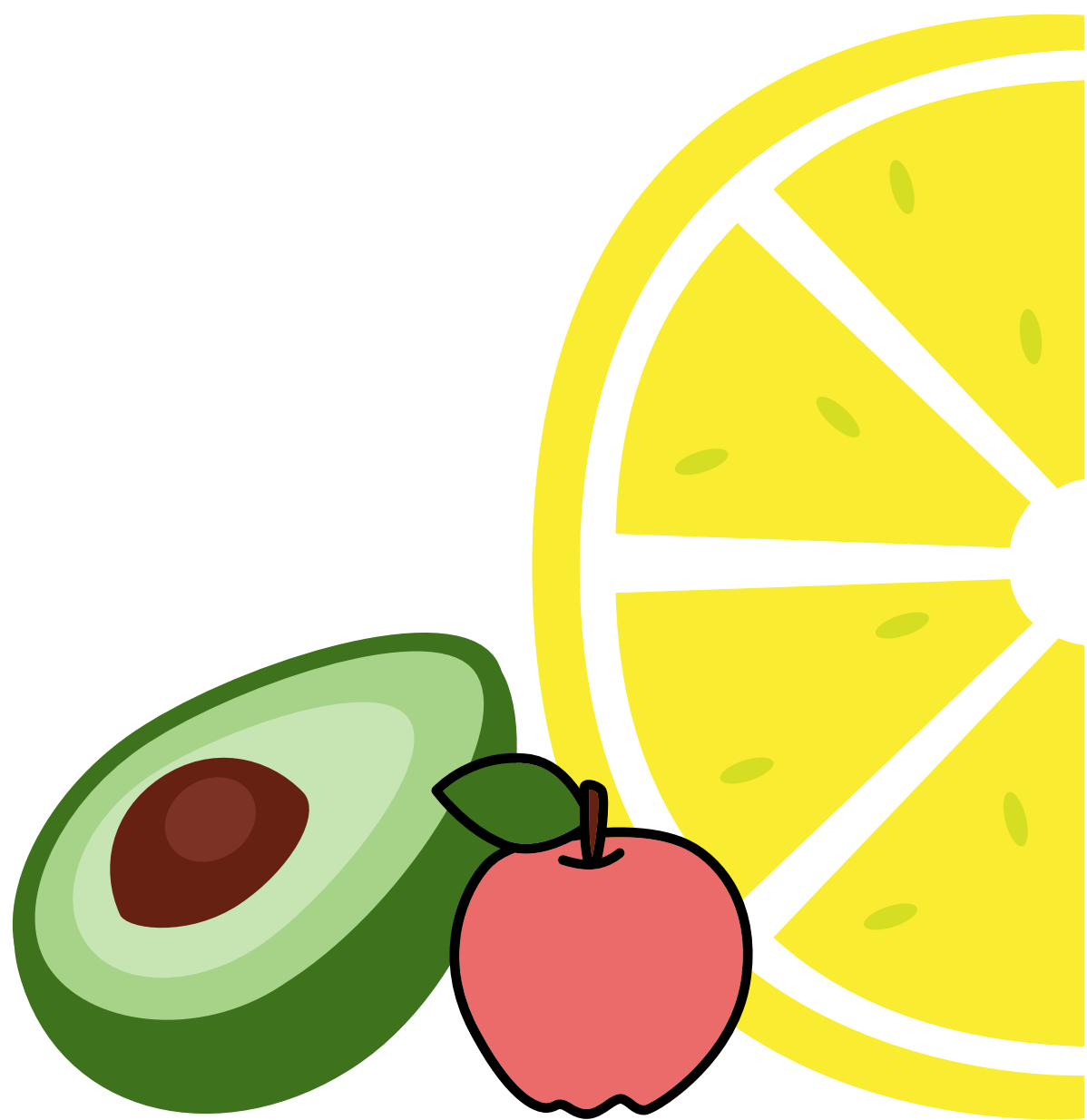
Hoje lhe convido a pensar e refletir em todos os cuidados que tem com você mesmo. Como você tem cuidado de si? O autocuidado é um conjunto de atitudes que cada um faz com o objetivo de cultivar a própria qualidade de vida e o amor próprio. Entendo que as vezes com a correria do dia a dia acabamos deixando isso de lado, mas se liga, isso não te faz nada bem. É essencial para a saúde física e mental um pouco de atenção. No entanto, não deve ser mais uma tarefa na sua lista de afazeres, deve ser algo prazeroso. Temos algumas dicas que vão lhe ajudar, fique atenta (o) e CUIDE-SE, mas faça tudo no seu tempo, do jeito que der conta.

DICA 1

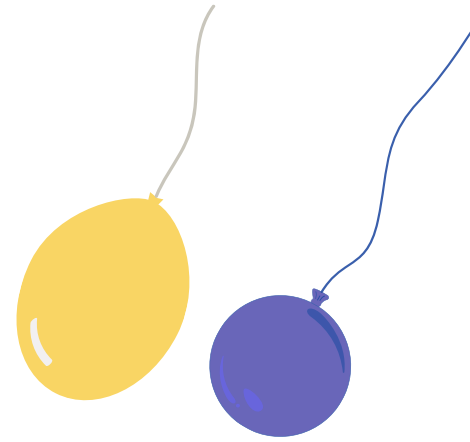


Seu corpo é sua morada, cuide dele.

Levante esse corpinho da cama e realize algum exercício prazeroso, ele é essencial para a saúde, pois a sua disposição irá aumentar, melhorando o seu rendimento e autoestima. Associe o exercício com uma alimentação saudável, evite o que possa vir a te fazer mal.

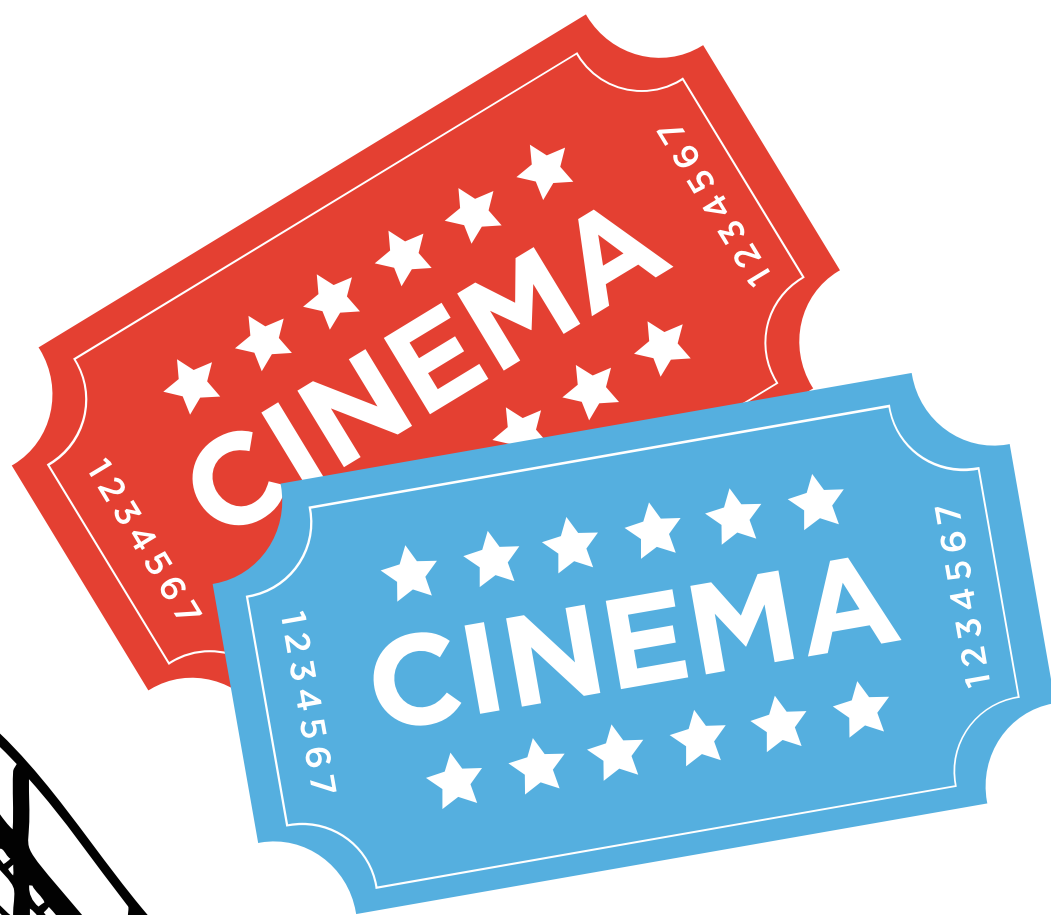


DICA 2

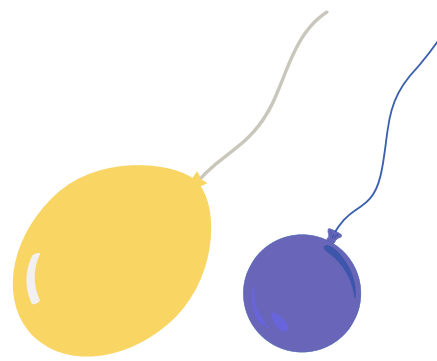


Tenha momentos de lazer.

Quem não gosta de ficar em casa sem ter nada para fazer ou sair para passear? Desconheço! Então aproveite seu tempo livre, se permita fazer algo novo e diferente do que está acostumado, saia da zona de conforto e divirta-se.



DICA 3

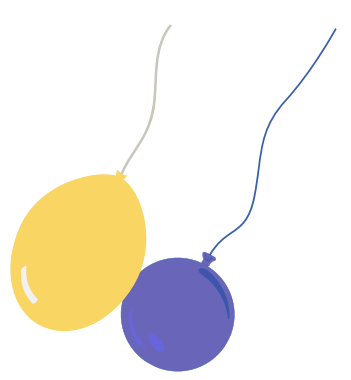


Tire um tempinho para se sentir
lindo (a)

O autocuidado e a autoestima andam juntos. Sinta-se lindo (a) do seu jeito, tanto seu exterior quanto seu interior. As práticas de cuidado consigo se tratam das maneiras de resistência aos preconceitos e padrões que a sociedade nos impõe.

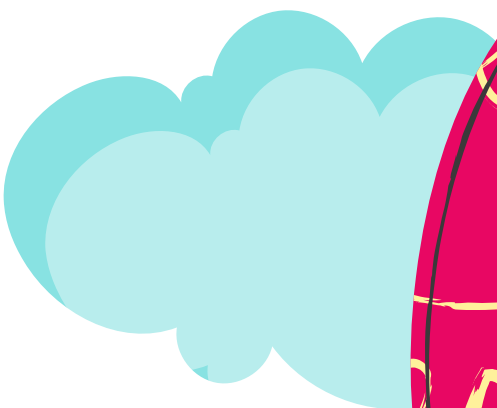


DICA 4

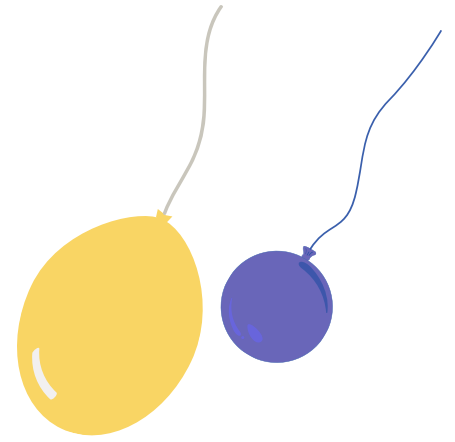


Sonhe alto, você nasceu para voar.

Faça planos para a sua vida, tenha objetivos e sonhos. Você é capaz de realizar todos, sempre acredite no seu melhor.



DICA 5

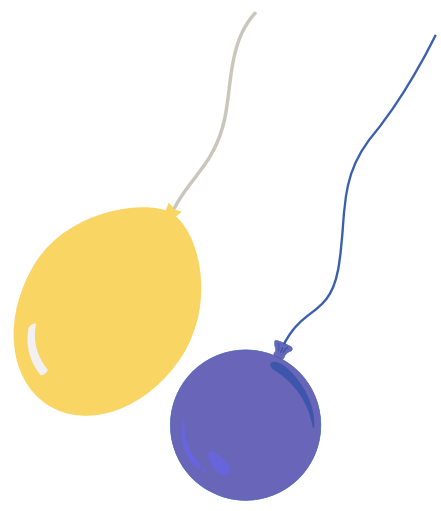


Crie redes e siga.

Não precisa fazer tudo sozinho, pelo contrário, fica até mais fácil quando você procura alguma ajuda com pessoas que te apoiam quando as coisas não vão tão bem. Nesse sentido, é muito importante que você crie redes que te nutram e potencializem o sentido da sua vida.



DICA 6




Conheça a si.

Se autoconheça! Saiba quem é
você, tanto interiormente,
conhecendo seus defeitos e
qualidades; quanto exteriormente,
se tocando, se abraçando e se
amando.





Aprender a se colocar em
primeiro lugar não é
egoísmo nem orgulho. É
amor-próprio. 
Charles Chaplin





**Você é seu
próprio lar.**

Francisco, El Hombre

