

# **AUTOCUIDADO**

UMA AÇÃO DE PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL





- Psicóloga Clínica – CRP 22/03001;
- Psicopedagoga Clínica e Institucional;
- Esp. em Psicologia Clínica e Avaliação Psicológica;
- Terapeuta Cognitiva Comportamental com Crianças e Adolescentes;
- Professora Socioemocional.

VOCÊ JÁ SE QUESTIONOU SOBRE O  
QUE É AUTOCAUIDADO E A  
IMPORTÂNCIA DISSO PARA SUA VIDA  
PROFISSIONAL?





# O AUTOUIDADO EM SAÚDE MENTAL

- Conjunto de ações que um indivíduo promove para manter a própria saúde mental e bem-estar;
- Está em tudo aquilo que fazemos para cultivar nossa própria qualidade de vida, sempre com autonomia e de forma responsável.

“

SE NÃO EU, QUEM SERÁ  
POR MIM? SE NÃO AGORA,  
QUANDO? ”

RABINO HILL

# AUTOUIDADO=EGOÍSMO?

CUIDAR DE NÓS É SINÔNIMO DE NOS  
TORNAMOS EGOCÊNTRICOS?

**QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ QUE  
VOCÊ FEZ ALGO PELA  
PRIMEIRA VEZ?**

*Escrito em Preto e Branco*

# AUTOCUIDADO E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- Autocuidado, amor-próprio e **autoconhecimento** são habilidades emocionais que promovem o olhar para si mesmo com compreensão e **afeto**, prestando atenção ao que seu corpo e mente precisam para, assim, cultivar o bem-estar físico e emocional;
- Colocar-se em primeiro lugar não é sinônimo de egoísmo, mas sim de auto-amor. Quando você se torna mais gentil e generoso consigo, acaba se tornando assim com o outro e com as suas relações.



# Roda da Vida





TODAS!

# AUTOCUIDADO FÍSICO

O corpo é uma máquina, portanto precisa de movimento constante. A atividade física é importante não apenas para o nosso bem-estar físico, mas também para nos ajudar a **liberar o estresse e a ansiedade**.

- Alongue seu corpo pelas manhãs;
- Faça aulas de dança on-line;
- Brinque com seu animal de estimação;
- Cozinhe refeições nutritivas;
- Cuide bem da sua noite de sono;
- Faça pausas para se hidratar — uma dica é ter sempre uma garrafinha ou copo de água perto de você para facilitar a ingestão do líquido;
- Realize atividades físicas;
- Experimente desenhar ou pintar.

# AUTOUIDADO EMOCIONAL

É preciso se conectar com as emoções, tendo maior percepção do que sente e, principalmente, cuidando da forma como se comporta em relação a elas.

- Desenvolva o autodiálogo para compreender suas emoções;
- Pratique o autoperdão e a autocompaixão;
- Contemple a natureza e reflita sobre a beleza que o cerca — para isso, aumente o contato com o meio ambiente;
- Tome banho de sol diariamente — o sol estimula a produção de dopamina no cérebro, que é o hormônio da felicidade;
- Crie um ambiente seguro — dessa forma, você terá um espaço para se recolher e se manter em tranquilidade quando estiver passando por momentos difíceis
- Mantenha a ocupação da mente — isso é importante para não deixar que pensamentos tristes, autodestrutivos ou desanimadores perturbem o seu bem-estar;
- Apoie-se em momentos de dúvidas e incertezas.



# AUTOUIDADO SOCIAL

A conexão com a família e com outras pessoas é tão importante quanto a conexão consigo mesmo. Somos seres relacionais, portanto nosso bem-estar também depende de uma socialização saudável.

Por isso, é essencial **cultivar hábitos** que privilegiam esse aspecto, além de desenvolver habilidades interpessoais que contribuem para o estabelecimento de laços sociais duradouros.

- Cultive diariamente a amizade;
- Ria com um amigo querido — rir é o “melhor remédio”;
- Mande mensagem para quem você ama pela manhã;
- Pratique voluntariado — **ser voluntário** faz você conhecer novas pessoas e, melhor ainda, pessoas mais empáticas, afetuosas e inclusivas;
- Conecte-se nas mídias sociais de forma saudável, afinal, hoje em dia, interagimos com o outro e com o mundo por meio delas;
- Tenha o hábito de conversar com a família frequentemente.

# AUTOCUIDADO INTELLECTUAL

O cultivo do intelecto saudável expande a nossa inteligência, ampliando nossos conhecimentos e potencialidades. A mente não tem limites. Sua mente é poderosa!

Por isso, é importante buscar meios de melhorar a sua concentração, aumentar o seu conhecimento, estimular o raciocínio e a criatividade etc.

- Leia — ler amplia os horizontes, a capacidade crítica e a criatividade;
- Permita-se aprender alguma técnica nova: outro idioma, artesanato, jardinagem;
- Ouça podcasts com temas que lhe interessam, assim pode se atualizar e **aprender coisas novas**;
- Dialogue — ouvir o ponto de vista de outra pessoa sobre assuntos diferentes amplia sua consciência e seus conhecimentos;
- Escreva — escrever é uma atividade que relaxa a mente e fortalece o cérebro.

# AUTOUIDADO ESPIRITUAL

Entrar em contato com seu lado espiritual é **se concentrar no cultivo do sentimento de paz**, expansão da consciência e conexão com a vida. A busca por questões transcendentais pode contribuir para uma melhora significativa em sua vida, além de colaborar para o surgimento de um sentimento de propósito pessoal.

- Faça meditação para desenvolver a atenção plena para si;
- Compreenda o seu verdadeiro eu — quem é você na vida, quais são os seus valores e o que pode fazer para se tornar um ser humano melhor;
- Envolver-se em uma **causa social** ou humanitária;
- Faça orações diárias — orar acalenta a alma;
- Ouça músicas que acalmam sua mente e fazem você se desconectar do mundo lá fora.



E VOCÊ, TEM CUIDADO DE SI?

# ATIVIDADE

## COMO EU CUIDO:

- DO MEU CORPO:
- DA MINHA MENTE:
- DO MEU ESPAÇO:
- DAS MINHAS RELAÇÕES:
- DAQUILO QUE GOSTO:
- DAQUILO QUE NÃO GOSTO:
- DO MEU FUTURO:

## COMO GOSTARIA DE CUIDAR:

- DO MEU CORPO:
- DA MINHA MENTE:
- DO MEU ESPAÇO:
- DAS MINHAS RELAÇÕES:
- DAQUILO QUE GOSTO:
- DAQUILO QUE NÃO GOSTO:
- DO MEU FUTURO:

- Para o filósofo francês **Michel Foucault**, o cuidado de si não é uma ação pontual ou uma simples preparação momentânea, mas sim um estilo de vida, uma prática diária e cotidiana, para toda a vida;
- Cuidar de si, para ele, é dar conta da sua própria conduta para consigo e para com os outros, é criar potência, é ser criativo, permitindo-se sentir antes de interpretar. É se ouvir e ouvir os outros.



E POR FALAR NO OUTRO...



# REFLEXO DO AUTOCUIDADO NO OUTRO

- COMUNICAÇÃO ASSERTIVA;
- AUTOAFIRMAÇÃO – REFORÇA SUA INTEGRIDADE SEM AGREDIR O OUTRO;
- HUMILDADE – CONSCIÊNCIA DE SUAS LIMITAÇÕES, SUAS QUALIDADES POSITIVAS E NEGATIVAS

**NÃO SE ESQUEÇA...  
VOCÊ NÃO É UMA MÁQUINA!  
CUIDE DE VOCÊ!**



OBRIGADA PELA SUA ATENÇÃO!



CRP 22-03001

janiliapsicologa@gmail.com