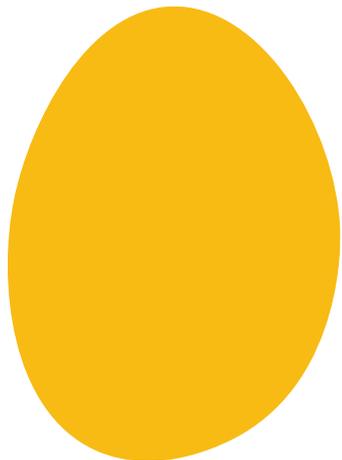


Autocuidado

Um ato de amor próprio



SUPERAÇÃO

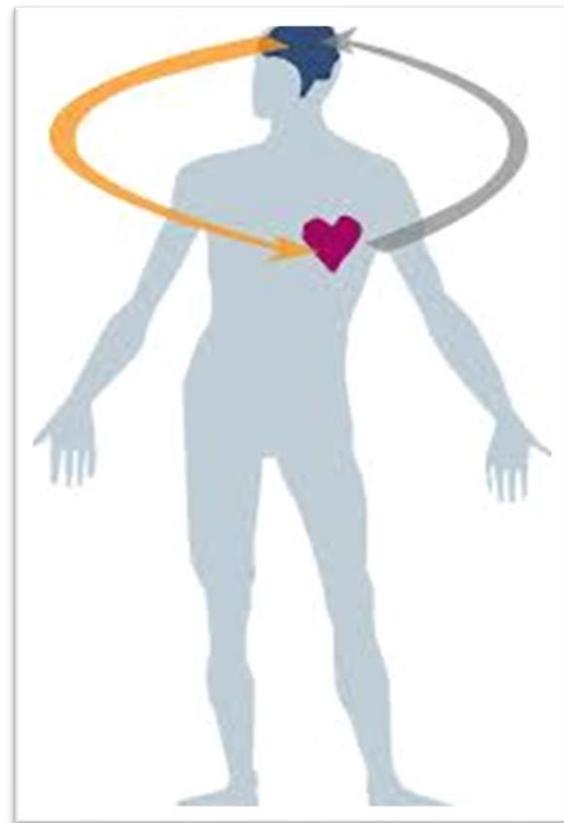
Promex

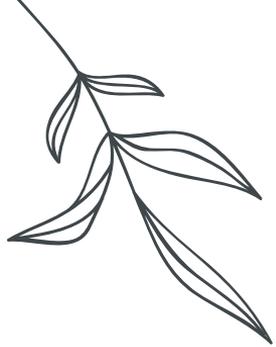
O que é

Autocuidado?

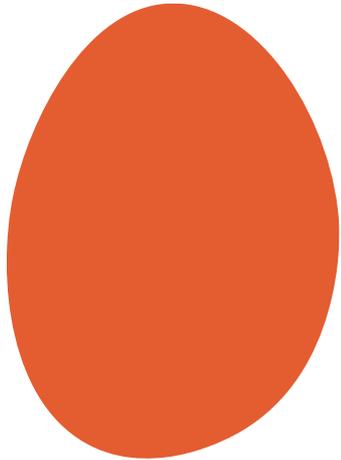
Conjunto de ações que cada indivíduo promove para manter a própria saúde e bem-estar.

O autocuidado está em tudo aquilo que fazemos para cultivar nossa própria qualidade de vida, sempre com autonomia e de forma responsável.





Comportamentos



Comportamentos



Voluntários

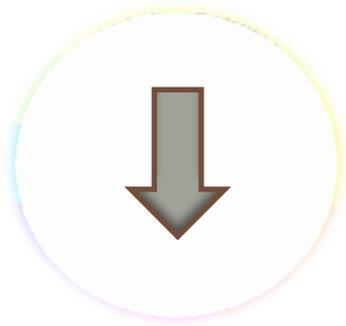


Involuntários





Quando estamos diante de uma ameaça à vida,
ativamos o mecanismo de *luta* ou *fuga*

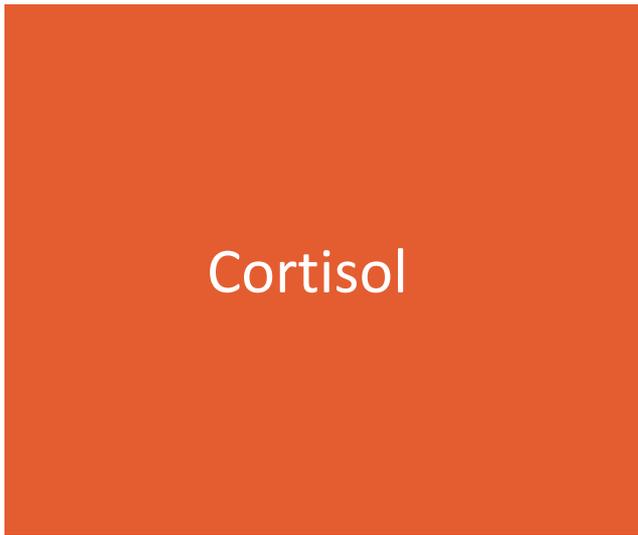


Estresse



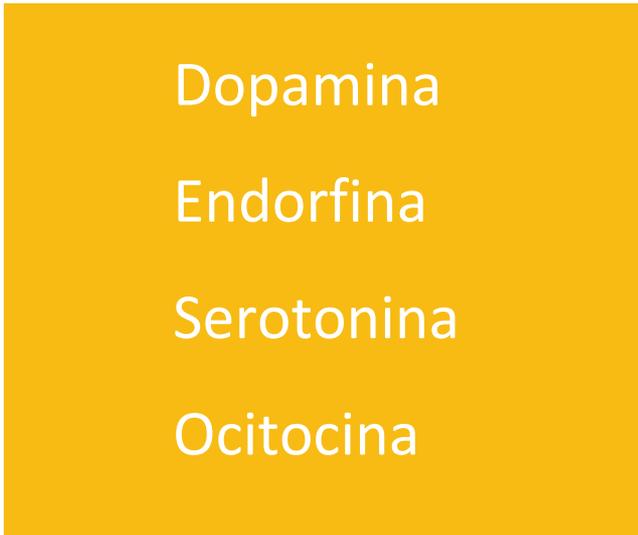


Hormônio do Estresse



Cortisol

Hormônios da Felicidade



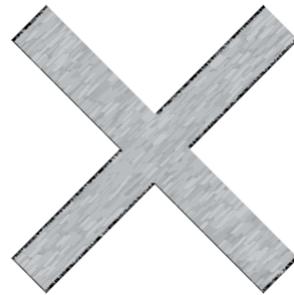
Dopamina

Endorfina

Serotonina

Ocitocina

INFORMAÇÃO



EQUILÍBRIO



Evitar





Julgar os fatos



Ler e assistir jornais
com notícias
negativas



Disseminar *fake news*



Ficar constantemente
checando as redes sociais



VIDA
AMOR SAÚDE
PERDOAR
PAZ
EQUILÍBRIO

AUTOCONFIANÇA

RESPIRAÇÃO AMOR
AMOR VIDA SOCIAL
AMOR REFLEXÃO
RESPIRAÇÃO
BOA NOITE DE SONO
AMOR DISCIPLINA
OUÇA MÚSICAS
PULAR AUTO-PERDÃO
RESPEITE VOCÊ
APRECIE SUA PRÓPRIA
COMPANHIA

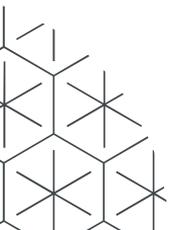
AUTOCUIDADO

AMOR PRÓPRIO

DEDICAÇÃO DANÇAR
FELICIDADE CORRER
LEVEZA BRINCAR
RESPEITE SUAS
VONTADES

AUTOESTIMA PAZ
CUIDE-SE
AUTOCONTROLE
SEJA FELIZ DIZER NÃO
VIDA EQUILÍBRIO
REPOR ENERGIAS
PLENITUDE
PERDOAR FORÇA DE VONTADE
OUVIR SUA INTUIÇÃO
DESCANSE
AMOR NÃO SOFRA POR
ANTECIPAÇÃO
MEDITAR DESCANSAR
LISTE AS TAREFAS

VIDA



Exercícios físicos/
relaxamento/alongamento/
espiração

Meditação/oração

Cuide do seu sono



Experimente outras formas de se
expressar: dança, pintura, desenho
escrita, música, etc.

Leia um livro/Assista um
filme

Use a tecnologia a seu favor

Autoconhecimento

Aprenda a dizer “não” e reconhecer seus limites

Não se cobre tanto

Planeje suas atividades por ordem de prioridade



Celebre suas conquistas/tenha orgulho de você

Perdoe seus erros/seja mais generoso com você

Busque ajuda de um profissional

Benefícios



Aumenta a autoestima



Melhora a qualidade de vida



Aumenta a autoconfiança



Fortalece a saúde



Reflexão

A única pessoa que pode de fato mudar a
sua vida

VOCÊ



**Não delegue ao outro a
responsabilidade pela sua**

FELICIDADE

SÓ ASSIM, VOCÊ FARÁ AS
MELHORES ESCOLHAS PARA A
SUA VIDA!

SE AME



SE CUIDE

SE RESPEITE

Acesse o QR Code ou o
link para responder o
formulário



encurtador.com.br/afLMT



Promex



OBRIGADA!

Cristiane Leite
Coach e Orientadora de Carreira

@cris.paulaleite
(16) 98142-0494

