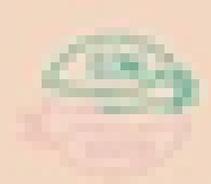


# AUTOCUIDADO



**Cartilha elaborada com base em  
conteúdos trabalhados no projeto de  
extensão Conviver Cafs: promoção da  
saúde mental e bem estar**

**Autores:**

**GIOVANNA DE OLIVEIRA LIBÓRIO DOURADO**

**JANAINA MARIA DOS SANTOS FRANCISCO DE PAULA**

**FABIOLA DA COSTA OLIVEIRA**

**KEITILLY DE CARVALHO MENDES**

**JULIA MARIA DA SILVA**

**KELLY SARAIVA DOS SANTOS**

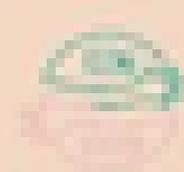
**SAMUELL OSORIO ALMEIDA**

**INÁCIA BEATRIZ VIEIRA SANTANA DE ABREU**

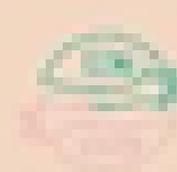
**Floriano (PI), junho de 2021**

# O QUE É AUTOCUIDADO?

É UM CONJUNTO DE ATITUDES NO CUIDADO DE SI MESMO. DAR VALOR AOS PENSAMENTOS, EMOÇÕES, NA TENTATIVA DE ADMINISTRAR MELHOR, OU ATÉ MESMO SOLUCIONAR SITUAÇÕES E INCÔMODOS POR VEZES MAL RESOLVIDAS.



# TIPOS DE AUTOCUIDADO:



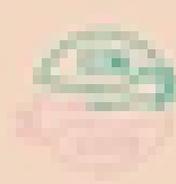
# FÍSICO:

- ✓ CUIDADO COM O CORPO
- ✓ PRÁTICA DE EXERCÍCIOS
- ✓ ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
- ✓ DORMIR BEM



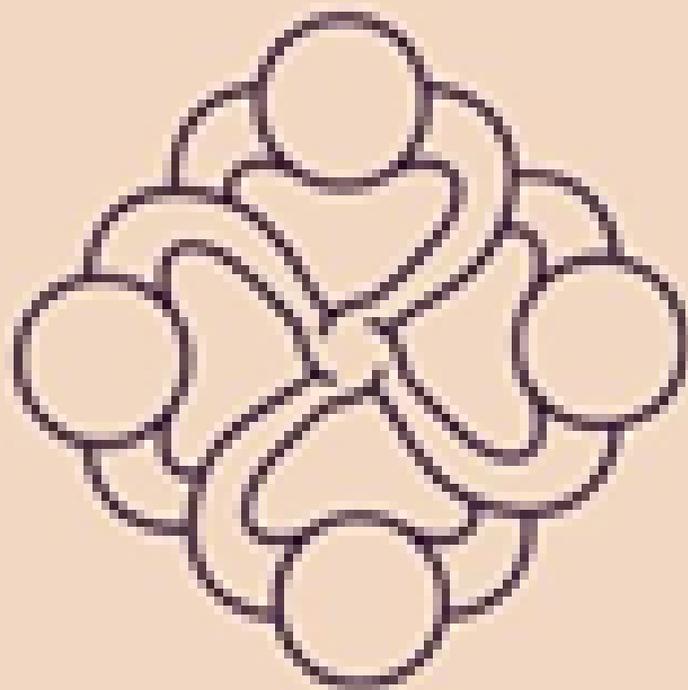
# EMOCIONAL:

- ✓ CUIDADO DA MENTE E DOS SENTIMENTOS
  - ✓ PSICOTERAPIA
  - ✓ AUTOCONHECIMENTO
  - ✓ AUTOPERDÃO



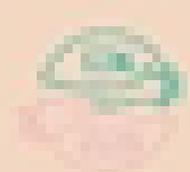
# SOCIAL:

- ✓ CUIDAR DE SI NÃO É UM PROCESSO EGOÍSTA
- ✓ SE RODEAR DE PESSOAS QUE TE APOIAM
  - ✓ NÃO SE ISOLAR
  - ✓ EMPATIA E SOLIDARIEDADE

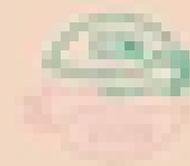
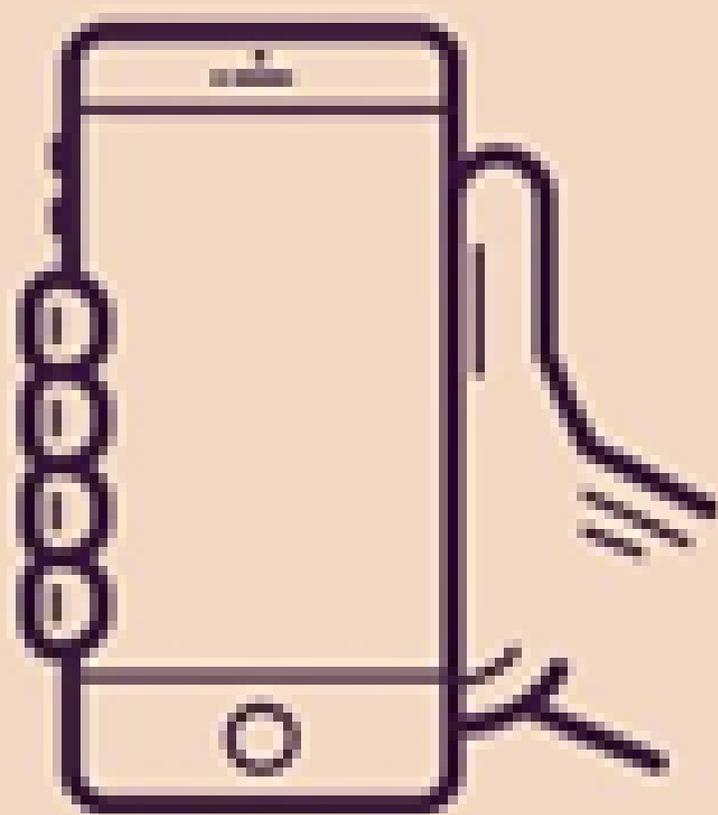


# MENTAL:

- ✓ CUIDAR DO COGNITIVO E DAR ABERTURA AO CONHECIMENTO
- ✓ TER MOMENTOS DE LAZER
- ✓ FAZER ATIVIDADES QUE ESTIMULEM A CRIATIVIDADE
- ✓ LER UM LIVRO

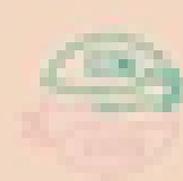


# APLICATIVOS PARA AUXILIAR NO CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL



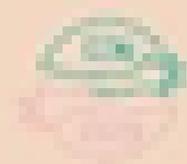
# QUERIDA ANSIEDADE:

ELE TEM UM CONTEÚDO SUPER SIMPLES E EDUCATIVO PRA QUEM SOFRE COM A TEMIDA ANSIEDADE, CONTÉM PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O ASSUNTO E TAMBÉM EXERCÍCIOS PARA LIDAR COM ELA.



# CÍNGULO:

NESSA APLICATIVO VOCÊ PODE FAZER TESTES DE PERSONALIDADE, SESSÕES DE AUTO CONHECIMENTO E ETC. VOCÊ TEM ACESSO ATÉ A UM GRÁFICO PARA ACOMPANHAR SEU PROCESSO.



# Cuide da sua saúde mental:

Dedique um tempo a entender a si mesmo

Não se cobre tanto

Procure estratégias que funcionam para você,  
cada indivíduo reage de uma forma.

Movimente-se, faça uma atividade física prazerosa

Se estiver em sofrimento psíquico busque ajuda!

Compartilhe suas experiências, seus sentimentos.

Seja amoroso com você mesmo!

# Referências

Pina Queirós, Paulo Joaquim; dos Santos Vidinha, Telma Sofia; de Almeida Filho, António José Autocuidado: o contributo teórico de Orem para a disciplina e profissão de Enfermagem Referência - Revista de Enfermagem, vol. IV, núm. 3, novembro-diciembre, 2014, pp. 157-164 Escola Superior de Enfermagem de Coimbra Coimbra, Portugal

Sueli dos Santos Vitorino Maria Luiza Jesus Miranda Carla Witter. Educação e envelhecimento bem-sucedido: reflexões sobre saúde e autocuidado. Revista Kairós Gerontologia, 15(3). Online ISSN 2176-901X - Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil, 2012, jun.: 29-42

Isabella Tamaki. Autocuidado: práticas e a importância de cuidarmos de nós mesmas. <https://www.dicasdemulher.com.br/autocuidado/>