



Práticas de **autocuidado**

Psicóloga Daniele Nazari
@danielenazari



Daniele Nazari

Psicóloga | CRP: 07/23746

- Psicologia na URI Campus de Erechim - 2014
- Psicologia Organizacional e do Trabalho na UFRGS - 2015
- Coaching na Escola Line Coaching - Conclusão em 2017
- Curso de Analista Educacional na Line Coaching - 2018
- Treinamento de Avaliação Psicológica na Fundatec - 2018
- Analista Comportamental na Line Coaching - 2018
- Atualização em Terapias Comportamentais na PUC/RS - 2019
- Encontro Nacional de Psicologia Organizacional e do Trabalho - 2021

Autocuidado é...

- Um conjunto de práticas benéficas para o seu bem-estar.
- É reconhecer, identificar as necessidades e atender as diferentes áreas da própria vida.
- Ou seja, o autocuidado ocorre de forma consciente, quando você se disponibiliza a estar totalmente no presente.
- Além disso, ainda pode trazer uma maior disposição para dar conta dos seus afazeres diários, sem que você precise negligenciar a sua saúde física e emocional.



O que não é autocuidado?

- **Autocuidado não é egoísmo.** Cuidar de si mesmo tem mais a ver com a necessidade de melhorar a sua qualidade de vida, do que colocar os seus próprios interesses em primeiro lugar.
- **Autocuidado não é desgastante.** Você não pratica o autocuidado para se sentir ainda mais cansado. Todas essas práticas existem para você recarregar suas energias e conseguir levar a sua rotina da forma mais leve possível.
- **Autocuidado não é coisa de “gente fraca”.** Os tipos de autocuidado são uma saída inteligente para você viver com mais leveza, mas, ao mesmo tempo, ser uma pessoa mais prestativa e disposta.



Relação entre **se conhecer** e **se cuidar**

- Quando nos reconhecemos, identificamos padrões e associamos com nossa vida, entendemos o que funciona na prática para aplicar o autocuidado.
- O autocuidado nada mais é do que entender o que funciona para você e construir comportamentos que façam sentido.

Tipos de **autocuidado**

EMOCIONAL

entender as emoções, como elas se manifestam, o que fazer diante do que sente.

FÍSICO

cuidados com o corpo em geral, ter disposição, cuidar da energia vital.

INTELLECTUAL

exercitar nossa mente, estimulando o pensamento crítico, expandir conhecimento e criatividade.

ESPIRITUAL

se concentra no cultivo de um sentimento de paz, amor próprio e propósito, não apenas dentro de si, mas dentro do universo que está ao seu redor.

SOCIAL

somos criaturas sociais e, como tal, buscamos conforto em uma sólida rede social e de apoio.



Práticas de **autocuidado emocional**

- Escreva sobre seus sentimentos;
- Reserve um tempo para refletir e reconhecer o que realmente não está funcionando;
- Converse com alguém de confiança sobre o que você sente;
- Aceite suas emoções sem julgá-las;
- Mantenha-se no presente;
- Ria, divirta-se fazendo o que você gosta;
- Permita-se chorar;
- Encontre canais para expressar seus sentimentos: pintar, dançar, escrever;
- Se necessário, procure um especialista para te ajudar a entender suas emoções;

Práticas de **autocuidado físico**

- Caminhe ao ar livre;
- Se você gosta de música, dance, cante, curta o momento.
- Pratique natação;
- Brinque com seu animal de estimação;
- Limpe e reorganize seu armário ou seu quarto;
- Faça um spa caseiro;
- Cozinhe uma refeição nutritiva;
- Vá para a cama um pouco mais cedo;
- Faça alongamento, ao acordar, durante o dia e antes de dormir.



Práticas de **autocuidado intelectual**

- Aprender um novo idioma é uma maneira eficaz de construir seu intelecto;
- Leia, aproveite para ler sobre assuntos que vão além do seu dia a dia;
- Converse com diferentes pessoas, ouça outros pontos de vista e respeite eles.
- Os podcasts são uma ótima maneira de aprender coisas novas. Portanto, ouça podcasts sobre tópicos que lhe interessam;
- Toda noite, escreva três coisas novas que aprendeu naquele dia.
- Ensine! Pense em algo que você tem habilidade e passe esse conhecimento adiante;
- Seja criativo: escreva, desenhe ou toque um instrumento musical;
- Misture a rotina: siga uma rota diferente para ir ao trabalho, vá a um novo restaurante ou loja ou termine sua lista de tarefas em uma ordem diferente

Práticas de **autocuidado espiritual**

- Mantenha sua atenção no presente.
- Identifique o que é importante para você.
- Identifique quais são seus valores, no que você acredita.
- Leia mais sobre práticas espirituais, pergunte o que as pessoas ao seu redor fazem e experimente.
- Participe de um serviço social ou humanista
- Passe algum tempo na natureza e reflita sobre a beleza que o cerca
- Diga declarações positivas e de crescimento para si mesmo.
- Faça uma viagem com o único objetivo de fotografar coisas que te inspiram.



Práticas de **autocuidado social**

- Você não precisa ter um grande grupo de amigos para ser social. Apenas estar perto de uma pessoa que você adora é suficiente para fazer você se sentir bem
- Converse com pessoas diferentes, escute sobre elas, se permita falar sobre novos assuntos.
- Participar de um clube é uma maneira muito fácil de conhecer pessoas que pensam da mesma forma. Estar perto de pessoas que gostam das mesmas coisas que você é uma ótima maneira de se divertir
- Projetos voluntários podem proporcionar novas oportunidades divertidas e emocionantes para conhecer novas pessoas e fazer a diferença
- Conecte-se nas mídias sociais, se solte e interaja mais
- Comece dizendo sim a convites e oportunidades. Você sempre sai correndo do trabalho, antes do happy hour de sexta à noite? Você é o primeiro a deixar sua aula de ginástica? Às vezes vale a pena ficar, pois você pode simplesmente conhecer um novo amigo.

Tudo bem não estar bem o tempo todo!

Olhe para as áreas da sua vida e distribua energia para aquelas que sentir mais necessidade.

O importante é olhar para a própria rotina e adaptar comportamentos que gerem bem estar a você.

O mundo também está caótico - um passo de cada vez na sua autocobrança.

Não se esqueça de respirar.



**Tem muito mais informações
esperando por você!**



Baixe o app e ative o benefício!

