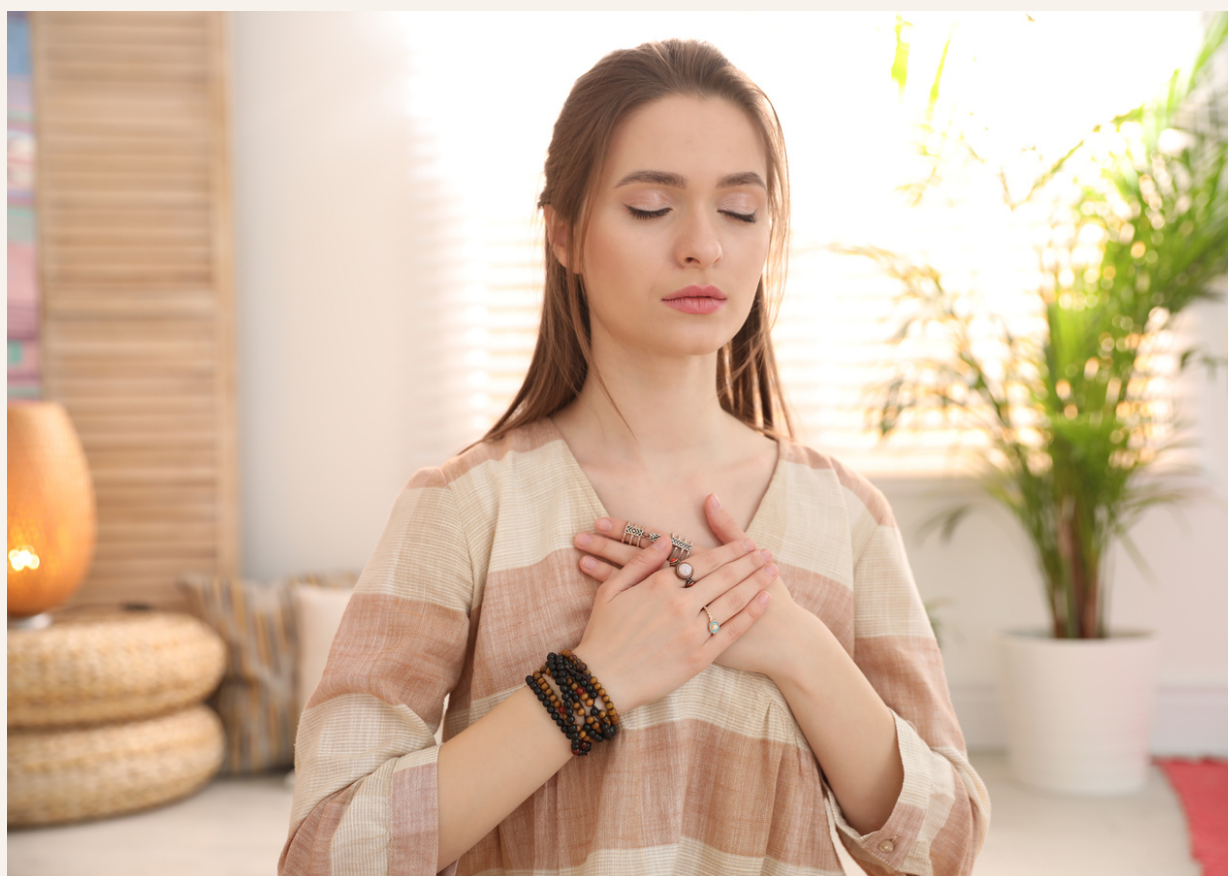


E-BOOK

Cultivando o autocuidado



DRA. NATACHA CAPOZZI

índice

Introdução.....	03
As Sete Principais Atividades do Autocuidado.....	04
Autoavaliação do Autocuidado.....	06
Como Estou?.....	07
Por Onde Começar?.....	08
Instruções Para Uma Vida Saudável.....	09
Mudando Hábitos: O Poder da Ciência na Transformação Pessoal.....	11
Artigos da Harvard Health Publishing.....	14





Introdução

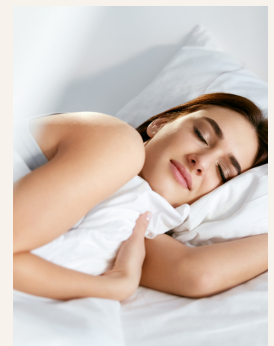
Bem-vindo(a) a este e-book sobre autocuidado! Este guia foi criado para ajudá-lo(a) a transformar sua vida por meio de práticas simples e acessíveis que promovem bem-estar físico, mental e emocional. Aqui, você encontrará uma jornada estruturada para incorporar o autocuidado no seu dia a dia, com sete atividades principais que formam a base de uma vida equilibrada. Ao longo deste livro, você aprenderá a importância do sono, movimento, nutrição, realização espiritual, organização do ambiente, relacionamentos e autoavaliação.

Além disso, este e-book oferece ferramentas práticas, como perguntas reflexivas para avaliar seu progresso, instruções diárias para uma vida saudável e recomendações de recursos (livros, vídeos e artigos) para aprofundar seu aprendizado. Prepare-se para explorar, praticar e construir hábitos que tragam mais saúde e felicidade à sua rotina!

01 As Sete Principais Atividades do Autocuidado

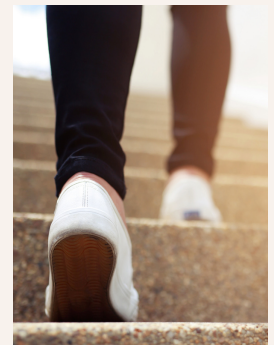
Sono

- Tente descansar de 7 a 9 horas por noite. Um sono adequado melhora a concentração, produtividade e humor. Além disso, reduz o risco de doenças crônicas.



Movimento

- Pratique pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana, como caminhada rápida, natação ou yoga. O exercício regular melhora a saúde cardiovascular, fortalece os músculos e ossos e alivia o estresse.



Nutrição

- Siga uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Evite alimentos ultraprocessados e açúcar em excesso. Uma boa nutrição fortalece o sistema imunológico e dá energia.



Resiliência e Gestão do Estresse

- A prática regular de técnicas de relaxamento e meditação aumenta a resiliência e melhora a gestão do estresse desenvolvendo habilidades para lidar com os gatilhos estressores.



Meio Ambiente

- Organize seu espaço de trabalho e moradia para que sejam calmos e funcionais. Um ambiente limpo e organizado pode aumentar a produtividade e reduzir o estresse.



Espiritualidade

-A clareza do nosso propósito de vida nos traz força, foco e principalmente paz interior.



Relacionamentos

- Cultive relações saudáveis com família e amigos. Converse, compartilhe sentimentos e peça apoio quando necessário. Bons relacionamentos promovem bem-estar emocional e resiliência.



02 Autoavaliação do Autocuidado

Faça uma autoavaliação e dê uma nota de 0 a 10 para cada uma das sete áreas que sustentam o autocuidado.

Sono	Movimento
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Espiritualidade	Meio Ambiente
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nutrição	Gestão do Estresse
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Relacionamentos	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

03 Como Estou?



Agora utilize o espaço abaixo ou um caderno para escrever como se sente em relação a cada pontuação.

- Atividades que preciso **PRIORIZAR** (nota até 4).
Como posso priorizá-las?
- Atividades que preciso **MANTER** (nota de 8-10).
Como posso mantê-las?
- Atividades que preciso **MELHORAR** (nota de 5-7).
Como posso melhorá-las?

04 Por Onde Começar?



Segue algumas recomendações, siga-as no seu tempo.

Aplicativos

Headspace | Lojong | Insight Timer
Vigilantes do Sono

Leituras

1. Autocompaixão - Kristin Neff
2. Mude seus horários, mude sua vida - SUHAS KSHIRSAGAR
3. Atenção Plena Para Iniciantes - Jon Kabat-Zinn

Vídeos

No Youtube também há aulas de loga gratuitas como o canal **Pri Leite Yoga**.

- [Para começar a meditar](#) 
- [Como Mindfulness nos Empodera](#) 

05

Instruções Para Uma Vida Saudável



- Ao se levantar, alongue-se por alguns minutos para despertar o corpo e aliviar a tensão.
- Beba um copo d'água para se hidratar após a noite de sono. Adicione limão, se preferir.
- Planeje seu dia com uma lista de tarefas prioritárias para manter o foco e evitar sobrecarga.
- Reserve 10 minutos para meditar ou respirar profundamente, reduzindo o estresse e aumentando a clareza mental.
- Inclua alimentos frescos e integrais nas suas refeições, como frutas, vegetais e grãos.
- Caminhe ao menos 30 minutos por dia, seja ao ar livre ou em casa, para manter o corpo ativo.



- Desconecte-se das telas por pelo menos 1 hora antes de dormir para melhorar a qualidade do sono.
- Reflita sobre o que te traz alegria e inclua uma atividade prazerosa no seu dia, como ler ou ouvir música.
- Converse com alguém querido para fortalecer seus relacionamentos e compartilhar emoções.
- Antes de dormir, anote 3 coisas pelas quais você é grato. Isso promove uma mentalidade positiva.

06

Mudando Hábitos: O Poder da Ciência na Transformação Pessoal

Mudar hábitos é uma jornada desafiadora, mas a ciência oferece dicas valiosas para nos ajudar nessa empreitada. Estudos têm revelado estratégias eficazes para alcançar mudanças duradouras em nossos comportamentos e estilos de vida.



1 Autocompaixão: pesquisas demonstram que ser gentil e compassivo consigo mesmo durante o processo de mudança aumenta a probabilidade de sucesso. Ao invés de se julgar ou punir por deslizos, é importante encará-los como oportunidades de aprendizado e crescimento.

2 Defina metas específicas e realistas: metas bem estruturadas aumentam a motivação e a probabilidade de alcançá-las. Ao estabelecer objetivos realistas, é possível acompanhar o progresso e celebrar cada conquista.

3 **Tenha consistência:** pesquisas sugerem que repetir uma ação por cerca de 66 dias pode levar à formação do hábito. Portanto, é fundamental perseverar, mesmo quando os resultados não são imediatos.

4 **Associação positiva:** vincular um novo hábito a uma atividade prazerosa ou já estabelecida pode torná-lo mais atraente e fácil de adotar. A conexão entre o novo hábito e uma recompensa emocional fortalece a motivação.

5 **Apoio social:** estudos mostram que compartilhar metas e progresso com amigos, familiares ou grupos de apoio aumenta a responsabilidade e a perseverança na mudança de hábitos.

Ao compreender e aplicar essas ações podemos embarcar em uma jornada de crescimento pessoal e conquistas significativas.



“

A vida pode ser muito estressante, mas uma das coisas mais importantes que podemos fazer por nós mesmos é nos cuidar . O autocuidado deve ser uma parte regular da vida. Ao colocar suas necessidades e bem-estar como prioridade, você pode melhorar drasticamente sua qualidade de vida e viver de maneira mais feliz e saudável. Lembre-se de que pequenas mudanças em sua rotina diária podem fazer uma grande diferença em sua saúde em geral.



Artigos da Harvard Health Publishing

Manual de exercícios físicos

10 treinos completos para ajudá-lo a ficar em forma e saudável 

Inteligência Emocional

Conscientização e habilidades para impulsionar a comunicação
e os relacionamentos 

Breathe... 