



# UM DIA DE CADA VEZ



*Autoras:*

*Indiara Texeira de Sá Moraes - psicóloga da SSQV*

*Thayrine Santos Moura Pimentel - psicóloga da SSQV*

*Liviane Costa Viana de Sousa - estagiária de psicologia da SSQV*

*Maria Raquel Barbosa Bonfim - estagiária de psicologia da SSQV*



## SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	3
AUTOCUIDADO FÍSICO .....	4
AUTOCUIDADO EMOCIONAL .....	7
AUTOCUIDADO ESPIRITUAL .....	10
AUTOCUIDADO PROFISSIONAL .....	13
AUTOCUIDADO FINANCEIRO .....	16
AUTOCUIDADO SOCIAL .....	18
RECURSOS .....	21



Janeiro, o primeiro mês do ano, simboliza o início de um novo ciclo. Nesse período, é comum as pessoas refletirem sobre o caminho percorrido até o momento e as inúmeras possibilidades de mudança, seja em suas relações, em seus valores ou em seus objetivos de vida.

Nesse sentido, o “Janeiro Branco” consiste em uma campanha criada com o objetivo de dar ênfase à promoção da saúde mental como pilar essencial à qualidade de vida e ao bem-estar coletivo e individual. A cor branca foi escolhida por, simbolicamente, representar “folhas ou telas em branco” sobre as quais podemos projetar, escrever ou desenhar expectativas, desejos, histórias ou mudanças com as quais sonhamos e as quais desejamos concretizar.

Pensando nisso, esse material tem como propósito te auxiliar nesse caminho de encontro consigo mesmo e de descoberta de estratégias de cuidado que fazem sentido para você.

# AUTOCUIDADO FÍSICO

O autocuidado físico relaciona-se às atitudes dedicadas ao corpo. Esse cuidado não se restringe à estética e inclui dedicar-se a manter:

- ✓ Uma rotina de exercícios físicos;
- ✓ Uma alimentação saudável e hidratação de acordo a necessidade de seu corpo;
- ✓ Higiene do Sono;
- ✓ Atenção aos sinais do corpo e a manutenção de exames periódicos;
- ✓ Programação de momentos de descanso.



## Dicas importantes!

- Você não precisa seguir o exercício da moda, busque alguma atividade que te gere bem-estar. Experimente!
- Fique atento aos mitos e crenças sobre a alimentação. Restringir e proibir certos alimentos pode ter o efeito contrário. Busque orientação profissional!
- Para uma boa noite de sono busque criar uma rotina, evite o consumo de bebidas estimulantes e o uso de telas perto do horário de dormir. Também é recomendado criar uma rotina com atividades que ajudem a relaxar, como tomar um banho morno, ler um livro ou ouvir uma música relaxante.



# CHEGOU A SUA VEZ!

## AUTOCUIDADO FÍSICO



O que você já faz pelo seu autocuidado físico?



O que você gostaria de fazer pelo seu autocuidado físico?



Como essas atividades contribuem para o seu bem-estar?



Como você irá inserir essas atividades na sua rotina?

Quais os desafios?

Quais as estratégias você poderia recorrer para lidar com esses desafios?

# DICA DE FILME

Você é o que você come: A dieta dos gêmeos



No documentário "Você é o que Você Come: As Dietas dos Gêmeos", gêmeos idênticos participam de um experimento científico inovador, alterando dieta e estilo de vida por oito semanas. O estudo exclusivo explora os impactos de alimentos específicos no corpo humano, além de promover a conscientização sobre a importância de hábitos mais saudáveis para a melhoria da qualidade de vida.



# AUTOUIDADO EMOCIONAL

O autocuidado emocional refere-se à atenção direcionada às emoções, bem como à percepção individual de si mesmo e da sua relação com o mundo.

- ✓ Buscar o autoconhecimento;
- ✓ Respeitar seus limites;
- ✓ Ter autocompaixão e ser gentil com seus processos;
- ✓ Desenvolver habilidades socioemocionais;
- ✓ Fortalecer sua rede de apoio;
- ✓ Buscar incluir atividades prazerosas em seu cotidiano.

## Dicas importantes!

- Felicidade não é ausência de problemas;
- Quando falar não para o outro significa dizer sim para você, este é um bom sinal que você consegue reconhecer suas necessidades e estabelecer limites.
- Tenha autocompaixão com o seu processo, ainda que você busque encontrar uma melhor versão de si mesmo.



# CHEGOU A SUA VEZ!

## AUTOCUIDADO EMOCIONAL



O que você já faz pelo seu autocuidado emocional?



O que você gostaria de fazer pelo seu autocuidado emocional?



Como isso contribui para o seu bem-estar?



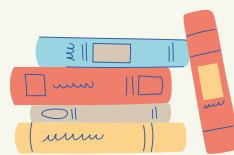
Como você irá inserir isso na sua rotina?

Quais os desafios?

Quais as estratégias você poderia recorrer para lidar com esses desafios?



# DICAS DE SÉRIE E LIVRO



Danny Cho, um empreiteiro frustrado com problemas financeiros, e Amy Lau, uma empresária bem-sucedida, casada e com uma realidade muito diferente da de Danny. O caminho dos dois acaba se cruzando inesperadamente após um desentendimento no trânsito. A raiva causada pelo incidente e o desejo de vingança vão, pouco a pouco, consumindo suas mentes e trazendo consequências caóticas às suas vidas.

Vida corrida, acúmulo de tarefas, cobranças... Tantas obrigações diárias nos levam a pré-julgamentos e análises rigorosas sobre nós mesmos e os outros. Boa parte delas cruel e injusta. No livro, Kristin Neff - doutora em Desenvolvimento Humano pela Universidade de Berkeley, na Califórnia - fala sobre a autocompaixão e a necessidade de autoconhecimento como fonte geradora de empatia entre os seres humanos.



# AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

O autocuidado espiritual não é, necessariamente, sobre seguir uma religião. Essa ligação pode ser promovida a partir de uma conexão com o nosso interior, por meio do reconhecimento dos nossos valores, propósitos e sentimentos mais profundos. Também relaciona-se à intuição e à conexão entre você e o mundo.

---

- ✓ Realizar leituras;
- ✓ Engajar-se em trabalho social;
- ✓ Meditar;
- ✓ Passar mais tempo na natureza;
- ✓ Oração;
- ✓ Buscar religiões ou grupos que te fortaleçam.





# DICAS DE LIVROS



Paula Cid é uma neonatologista de 42 anos. Apaixonada pelo seu trabalho e mergulhada na rotina de um relacionamento que dura há quinze anos, ela perde o companheiro num acidente poucas horas depois de ele a ter convidado para um almoço em que lhe disse que havia outra mulher na sua vida e ia sair de casa. A perda de Mauro finaliza o casamento sem que os outros saibam da traição. Juntamente com o choque da morte repentina, Paula terá de enfrentar o desgosto de ter sido abandonada e de lidar não apenas com o luto, mas sobretudo com o ressentimento e o rancor. Ao aprender a falar com as plantas (ou seria com os mortos?), a protagonista foi aprendendo a falar com ela mesma, abrindo-se a uma nova Paula.



Uma das maiores referências sobre Cuidados Paliativos no Brasil, Ana Claudia Quintana aborda o tema da finitude sob um ângulo surpreendente. Segundo ela, o que deveria nos assustar não é a morte em si, mas a possibilidade de chegarmos ao fim da vida sem aproveitá-la, de não usarmos nosso tempo da maneira que gostaríamos. Invertendo a perspectiva do senso comum, somos levados a repensar nossa própria existência e a oferecer às pessoas ao redor a oportunidade de viverem bem até o dia de sua partida. Em vez de medo e angústia, devemos aceitar nossa essência para que o fim seja apenas o término natural de uma caminhada.

# AUTOUIDADO PROFISSIONAL

O autocuidado profissional refere-se aos cuidados que possibilitam trabalhar de maneira consistente, com propósito e dentro das suas próprias expectativas.

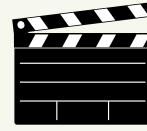
---

- ✓ Pedir ajuda a um colega mais experiente;
- ✓ Respeitar limites entre sua vida pessoal e profissional;
- ✓ Consultar fontes e materiais que agreguem ao seu trabalho;
- ✓ Praticar pequenos descansos entre períodos de atividades;
- ✓ Buscar desenvolver uma comunicação assertiva no ambiente de trabalho;
- ✓ Organizar seu ambiente de trabalho;
- ✓ Contribuir para uma cultura de respeito.





# DICAS DE SÉRIE E FILME



Em Ruptura, cinco funcionários de uma empresa chamada Lumen aceitam participar de um procedimento experimental onde suas memórias pessoais e de trabalho são permanentemente separadas. Quando estão no escritório, só terão as lembranças referentes ao trabalho e em casa, não lembrarão das situações profissionais. Mas por trás desse estranho procedimento, se escondem vários segredos obscuros que a empresa quer manter guardados.

Joe Gardner é um professor de música do ensino médio que sempre sonhou em ser músico de jazz. Mas quando, finalmente, tem a chance de impressionar outros músicos durante um ensaio aberto, sofre um acidente que faz com que sua alma seja separada de seu corpo e transportada para um centro no qual as almas se desenvolvem e ganham paixões antes de serem enviadas para um recém-nascido. Joe deve trabalhar com 22, uma das almas em treinamento, que tem uma visão obscura da vida depois de ficar presa por anos no centro evitando seguir para a Terra.



# AUTOCUIDADO FINANCEIRO



Autocuidado financeiro refere-se às atitudes que tomamos com o objetivo de atingir o bem-estar financeiro. A partir disso, a pessoa se vê capaz de cumprir com suas obrigações financeiras recorrentes, bem como é capaz de fazer escolhas que a permitam aproveitar a vida.

- ✓ Identifique seus gastos por categorias: gastos fixos mensais e gastos variáveis;
- ✓ Reserve dinheiro para gastos anuais: IPVA, IPTU, seguros, material escolar;
- ✓ Defina metas e objetivos mensais realistas;
- ✓ Considere possíveis imprevistos.





# AUTOCUIDADO SOCIAL



Autocuidado social refere-se à conexão que estabelecemos com pessoas significativas e com as quais cultivamos relacionamentos saudáveis. Esse tipo de interação promove o bem-estar e tem impacto significativo na saúde mental e física.

- ✓ Cerque-se de pessoas que fazem bem a você;
- ✓ Estabeleça limites nas suas relações;
- ✓ Não se anule para agradar os outros;
- ✓ Peça, ofereça e receba ajuda;
- ✓ Dedique tempo de qualidade a quem você ama;
- ✓ Se responsabilize pelo sentimento e pelas expectativas que você cria nos outros.

## Dicas importantes!

- Viver sobrevivendo em uma relação não é um bom sinal. Estar com pessoas que te causam desconforto não é normal.
- Seja assertivo sobre o que você quer. Dizer “não” para alguém de maneira direta e honesta pode gerar culpa. Porém, ao fazer isso, você respeita os outros e é respeitado.

# CHEGOU A SUA VEZ!

## AUTOCUIDADO SOCIAL



O que você já faz pelo seu autocuidado social?



O que você gostaria de fazer pelo seu autocuidado social?



O que você compreende sobre pedir ajuda?

Como você vê uma pessoa que pede ajuda?

Que pessoas poderiam te ajudar?



Você tem se anulado para agradar os outros? Como você se sente diante disso?

# DICAS DE SÉRIE E FILME



A história da família Pearson começa em 1979, no dia que os trigêmeos Jack, Kate e Randall chegam em casa da maternidade. Revelações sobre os pais Jack e Rebecca surgem nos momentos de amor, mas também de dor, e moldam para sempre a vida de todos. A série é focada no núcleo familiar de seus personagens principais: os trigêmeos Kevin, Kate e Randall. Seja no presente com eles já adultos ou nos flashbacks do passado com a presença dos seus pais, a obra trabalha o que há de mais íntimo nos personagens: seus conflitos, suas relações, suas dúvidas, seus problemas, suas felicidades, seus desejos e todas as emoções que a mente humana possa vir a sentir.

Encanto conta a história dos Madrigal, uma família extraordinária que vive escondida nas montanhas da Colômbia, em uma casa mágica, em uma cidade vibrante chamada Encanto. A magia deste Encanto abençoou todos os meninos e meninas da família com um dom único, desde superforça até o poder de curar. Todos, exceto Mirabel. Mas, quando ela descobre que a magia que cerca o Encanto está em perigo, Mirabel decide que ela, a única Madrigal sem poderes mágicos, pode ser a última esperança de sua família excepcional.





# Minha lista de livros

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Minha lista de filmes e séries

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## LEMBRETE



Tem dias que viver parece com  
doer.

Mas se a gente der um  
passinho para trás e não  
interpretar correndo,  
percebe que pode ser apenas  
um outro ritmo morando em  
nosso corpo.

Ana Suy

---

OK