

# AUTOCUIDADO



## Cuidar de Si para Cuidar dos Outros

Sua saúde e felicidade também importam!



### • Você sabe o que é autocuidado?

São ações e práticas que uma pessoa adota para cuidar de si mesmo e manter sua saúde física, mental e emocional, promovendo bem-estar e qualidade de vida.

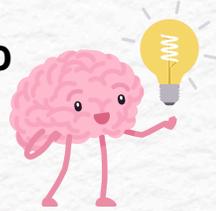
### • Por que o autocuidado é tão importante para os pais?

É essencial porque reduz o estresse e evita o esgotamento dos pais. Pais que se cuidam têm mais energia e paciência para cuidar dos filhos e dão um bom exemplo para eles. Além de tornar a vida familiar mais feliz e equilibrada.

**Lembre-se!**

Cuidar de si mesmo não é egoísmo, é uma necessidade!

### • Como praticar o autocuidado?



- ✓ Tire Pequenos Momentos para Si Mesmo.
- ✓ Saia para dar uma caminhada rápida ou simplesmente sente-se em um parque.
- ✓ Faça Exercícios Curtos em Casa e durma bem.
- ✓ Escreva um diário onde você possa expressar seus pensamentos e emoções.
- ✓ Cuide da sua alimentação preparando sempre que possível, refeições saudáveis.

# REALIZAÇÃO:



UFBA



UNEB

## CAPS IA LIBERDADE

Endereço: Rua Conde de Porto Alegre, 11 - Iapi - 40320-200

Telefone: (71) 3202-0615

### • Alerta para Diabetes!

Se você é diabético e não cuidar da sua saúde, pode enfrentar sérias complicações como doenças cardíacas, problemas nos rins, perda de visão e amputações devido a feridas que não cicatrizam.

### • Alerta para Pressão Alta!

Se você tem pressão alta e não cuidar, pode enfrentar problemas sérios, como ataques cardíacos, derrames, problemas nos rins e até mesmo perder a visão.

### Por isso..

- Verifique sua pressão e/ou seus níveis de açúcar
- Siga uma alimentação saudável e pratique exercícios
- Procure um médico



### • Autocuidado e saúde mental

A falta de autocuidado na saúde mental pode levar ao aumento do estresse, ansiedade, depressão e esgotamento emocional, comprometendo a qualidade de vida e a capacidade de lidar com desafios do dia-a-dia.

### • O Que Acontece se você não se cuidar?

- ☹️ Você pode ficar tão cansado que não conseguirá fazer suas tarefas diárias ou cuidar bem dos seus filhos.
- ☹️ Problemas graves de saúde como depressão, ansiedade, pressão alta e diabetes.
- ☹️ Se você estiver exausto e doente, você não conseguirá cuidar do seu filho.