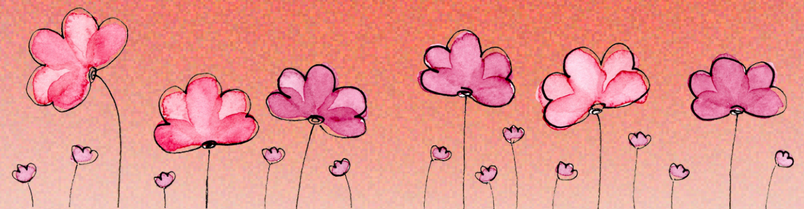
Out/2026

Que o autocuidado vire rotina:

prevenção, propósito e entusiasmo em cuidar de si.

@prof.danielleaires



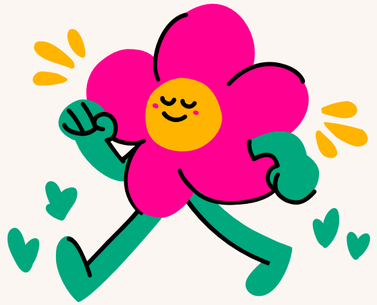
@fomentare_



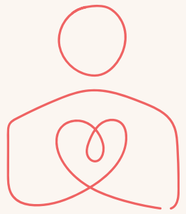
A vida não exige pressa...

Ela pede PRESENÇA.

Desfranze a testa.
Relaxe a
mandíbula.
Solte os ombros.
Inspire.
Expire.



Nosso objetivo hoje



Sensibilizar

Reconhecer que autocuidado não é egoísmo é prevenção.



Encorajar

Dar permissão para se colocar na agenda.



Empoderar

Usar ferramentas práticas para virar rotina constante e significativa.

Por que adiamos o autocuidado?

Quando sobrar tempo eu me cuido.	Quem não se agenda, se adia.
Autocuidado é luxo.	Autocuidado é prevenção. Saúde integral.
Primeiro os outros.	Como no avião, primeiro você. Não é egoísmo.

Entusiasmo



EN- DENTRO
THEOS = DEUS

Grego EN + THEOS = TER DEUS DENTRO DE SI.

Significado original: ter um sopro divino, ter uma energia inspirada.



DEFINIÇÃO MODERNA

Estado de grande alegria, exaltação, paixão, motivação intensa para fazer algo.

Elementos do Bem-Estar

CIÊNCIA DA FELICIDADE



Como cultivar ?

Práticas de autocuidado por elemento.

01.

EMOÇÕES POSITIVAS

. 3 GRATIDÕES DIÁRIAS

. SABOREAR O MOMENTO.

02.

ENGAJAMENTO

. FLOW

. HOBBY SEM CELULAR

03.

SENTIDO

. SEU PORQUE

. AJUDAR ALGUÉM

04.

RELACIONAMENTOS

. MENSAGEM CARINHOSA.

. COMUNIDADE.

05.

REALIZAÇÃO

CELEBRAR AS PEQUENAS CONQUISTAS.

06.

SAÚDE INTEGRAL

. SAÚDE FÍSICA

SAÚDE MENTAL

. SAÚDE SOCIAL

. SAÚDE ESPIRITUAL

*OMS

*MEV

BEM-ESTAR

SAÚDE INTEGRAL

SAÚDE FÍSICA

- Adoção de um estilo de vida ativo.
- Práticas de autocuidado.

SAÚDE ESPIRITUAL

- Meditação, mindfulness
- Conexão com a natureza
- Reflexão e gratidão
- Praticar perdão e autocompaixão.

SAÚDE MENTAL

- Momentos de pausa.
- Busca de apoio profissional quando necessário.

SAÚDE SOCIAL

- Relacionamentos ; Conexão com uma comunidade que compartilhe seus valores e crenças para se sentir apoiado.
- Participe de atividades comunitárias.

Microações por pétala



Emoções Positivas:

_____

_____



Engajamento:

_____

_____



Sentido:

_____

_____



Relacionamentos:

_____

_____



Realizações:

_____

_____



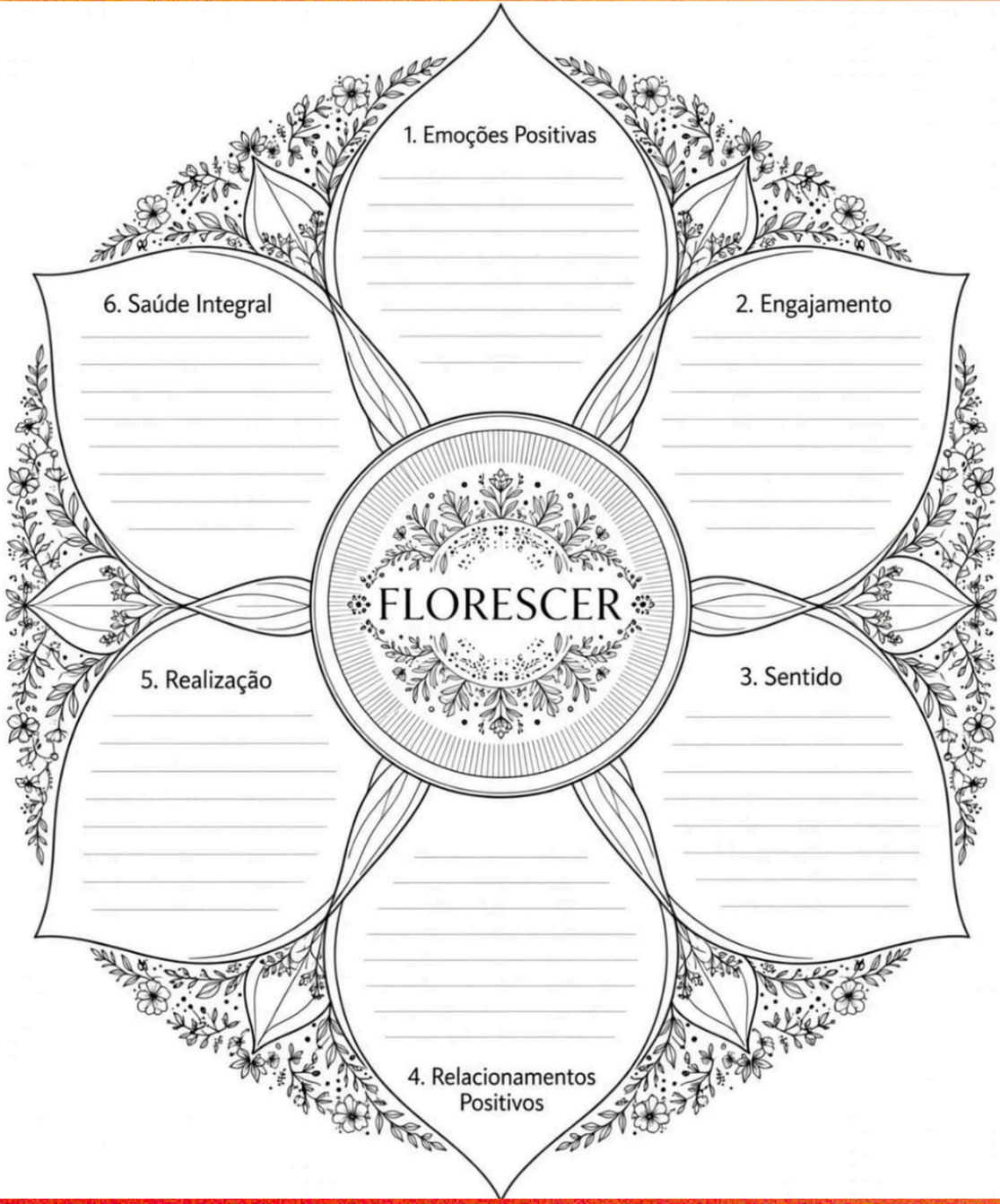
Saúde Integral:

_____

_____

VIVÊNCIA

1. **Pinte sua mandala com cores que te representam.**
2. **Escreva em cada pétala uma micro-ação.**
3. **Escolha 1 para começar hoje.**



Mulher,

VOCÊ JÁ CUIDA DE TODO MUNDO, NÉ?



ENTÃO NÃO ESQUECE DE *se cuidar também!*

2/5

Cerca de

30%

dos casos de câncer de mama podem ser evitados com

- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
- ATIVIDADE FÍSICA
- REDUÇÃO DO CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Faz teus exames, mulher!

Para identificar o câncer de mama mais cedo, o Ministério da Saúde recomenda **exames clínicos regulares a partir dos 40 anos** e a **mamografia a partir dos 50 anos.**

Atenção. o autoexame pode ser feito, mas não substitui a avaliação médica nem a mamografia.

FONTE: GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ

ESSA CONVERSA NÃO ACABA AQUI...

@prof.danielleaires

@fomentare_



Que o autocuidado vire rotina com propósito e entusiasmo.



Emoções Positivas

Que o autocuidado vire rotina:

prevenção, propósito e entusiasmo em cuidar de si.

O que me faz bem no dia a dia?



Engajamento

Que o autocuidado vire rotina:

prevenção, propósito e entusiasmo em cuidar de si.

O que me faz esquecer o mundo lá fora?



Sentido

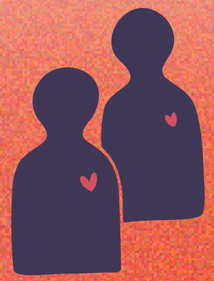
Que o autocuidado vire rotina:

prevenção, propósito e entusiasmo em cuidar de si.

O que da minha história pode servir ao outro?

@prof.danielleaires

@fomentare_



Relacionamentos

Que o autocuidado vire rotina:

prevenção, propósito e entusiasmo em cuidar de si.

Quem faz meu coração melhorar?

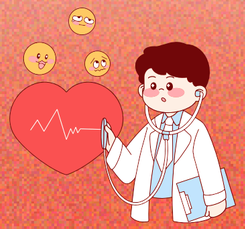


Realização

Que o autocuidado vire rotina:

prevenção, propósito e entusiasmo em cuidar de si.

O que já conquistei e ainda não celebrei?



Saúde Integral

Que o autocuidado vire rotina:
prevenção, propósito e entusiasmo em cuidar de si.

O que meu corpo, mente e espírito pedem hoje?

@prof.danielleaires

@fomentare_

Seja Feliz!



LEMBRE-SE:

A felicidade não é uma busca, é uma construção.
Ela não está nos esperando em um “lugar mágico”,
ela acontece nos dias e lugares comuns.

@prof.danielleaires

@fomentare_