

# Campanha: Saúde em Pauta

## SEÇÃO TÉCNICA DE SAÚDE PROPÕE -MOMENTOS DE REFLEXÃO

### Parte 2

#### O VALOR DO AUTOCUIDADO

O autocuidado não é luxo, é necessidade. Pequenas pausas e hábitos simples – como **sono adequado, respiração consciente e movimentos corporais** – reduzem o estresse, previnem adoecimento e aumentam a sensação de equilíbrio na rotina.

Se não cuidamos de nós, nossa energia para cuidar dos outros e enfrentar as demandas do dia a dia se esgota.

**A arte também é uma forma de autocuidado. Atividades criativas – como desenhar, pintar, escrever ou ouvir música – favorecem o relaxamento, estimulam a concentração e ajudam a organizar emoções de forma leve e espontânea.**

#### **Dica prática**

Escolha um momento de pausa no seu dia para alongar-se, beber água, respirar fundo, olhar e apreciar com calma os cenários que você passa todos os dias.

O cérebro interpreta isso como sinal de segurança e reduz a tensão.

#### **Pergunta reflexiva**

Qual é a sua principal desculpa para não se cuidar?  
Ela realmente se sustenta?

#### **Desafio da semana**

Separe 10 minutos do dia apenas para você, sem celular e sem demandas. Observe como se sente depois.