

Autocuidado em saúde



7 pilares do Autocuidado


24h por dia, 7 dias por semana



Use MIPs de forma responsável



Informe-se sobre saúde



Conheça a si mesmo



Pratique uma atividade física



Tenha uma alimentação saudável



Evite riscos para a saúde



Tenha bons hábitos de higiene

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Horas de sono							
Atividade física <small>(qual realizou e por quanto tempo)</small>							
Alimentação equilibrada <small>(quais refeições realizou de forma equilibrada)</small>							
Hidratação <small>(quantos litros de água bebeu)</small>							
Tempo para si mesmo <small>(meditação, hobbies, autoexames, terapia)</small>							
Consumiu bebida alcoólica ou cigarros?							
Foi necessário utilizar algum medicamento? Qual o motivo?							
Humor 😊 😄 😊 😐 😞 😡 😢							

DICAS

- Separe um tempo semanalmente para definir metas de Autocuidado.
- Inicie aos poucos, como por exemplo incluindo mais verduras e frutas na sua alimentação, fazendo caminhadas, separando um tempo para meditar ou praticar algum hobby.
- Anote tudo o que fez e experimentou semanalmente. Ao fim da semana, avalie quais atividades trazem bem-estar e inclua mais destas ações na sua rotina.

Compartilhe nas redes sociais e nos marque:  @autocuidado_acessa

acessa