

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

### 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