



CALENDÁRIO DE AUTOCUIDADO

A cada dia uma dica de bem-estar e saúde mental para você praticar!

1

Deixe de lado o excesso de autocritica e fale consigo com gentileza.

2

Encontre tempo para cuidar de si.

3

Disponibilize-se a iniciar um novo e bom hábito.

4

Reconheça seus limites e lembre-se de que isso não te torna inferior.

5

Repare nas coisas que faz bem, por mais simples que pareçam.

6

Seja gentil consigo quando as coisas não forem bem.

7

Partilhe o que sente e peça ajuda quando necessário.

8

Encontre uma nova forma de usar um dos seus pontos fortes ou talentos.

9

Observe o que está sentindo sem julgamento.

10

Exercite-se ao ar livre.

11

Reserve um tempo para uma atividade divertida ou relaxante.

12

Seja gentil consigo como se fosse com um amigo ou familiar.

13

Veja seus erros como possibilidades de aprendizado.

14

Pratique a gratidão e lembre-se todos os dias de algo bom.

15

Encontre caminhos para se cuidar quando não estiver se sentindo bem.

16

Permita-se dizer não sem se justificar.

17

Programe o dia para o uso racional das redes sociais.

18

Encontre tempo para fazer algo que goste.

19

Escreva pensamentos positivos sobre si mesmo.

20

Pondere seu julgamento e pensamento crítico em relação a você.

21

Ouçá seus sentimentos, necessidades e acolha a si mesmo.

22

Aceite a si mesmo e lembre-se de que você merece amor.

23

Lembre-se de que pausas são necessárias.

24

Permita-se sentir e não se culpe por isso.

25

Converse com alguém em quem confia.

26

Foque em soluções e aprendizados e não apenas em problemas e/ou dificuldades.

27

Lembre-se de que ninguém precisa ser perfeito.

28

Evite comparações.

29

Busque flexibilizar quando necessário.

30

Escolha com carinho as palavras que dirige a si mesmo



MPCE
Ministério Público
do Estado do Ceará



MPCE+
Saudável