

Por Jhennefer e Ticiane



AUTOCUIDADO

SUMÁRIO

- 1. Introdução.....2**
- 2. O que é autocuidado.....3**
- 3. A importância do Autocuidado.....4**
- 4. Como ter Autocuidado: Exemplo....5 e 6**

O que você faz para cuidar de si? Você cuida bem de você mesmo? A definição do que é autocuidado pode ser facilmente compreendida pela própria natureza da palavra. Mas será que na prática é assim tão fácil de incluir em nossa vida?

Quando estamos fazendo várias coisas ao mesmo tempo ou temos muitos compromissos e responsabilidades e até mesmo quando ficamos muito imersos em nosso trabalho, a primeira coisa que deixamos de lado é a **atenção a nós mesmos**. É muito comum isso acontecer. Mas entender qual a importância do autocuidado pode ser o primeiro passo para evitar que isso ocorra.

E já vamos adiantar aqui que **não é possível delegá-lo a nenhuma outra pessoa**. Isso é algo que depende única e exclusivamente de você. Mas, afinal de contas...

O que é autocuidado?

Autocuidado é o que nós fazemos por nós mesmos, para manter nossa saúde em dia, para prevenir doenças, para ter bem-estar e para nos sentirmos felizes. Como a própria palavra já bem explicativa, de uma forma bem simples e direta significa **cuidar de si**.

Indo um pouco mais além, está relacionado ainda em ter **consciência de seu corpo, da sua saúde**, é ter autoconhecimento. Na prática, entender o que é autocuidado é fazer **escolhas de forma consciente daquilo que te faz bem**. Consequentemente elas vão preservar ou melhorar sua saúde mental ou física. Resumindo: é se colocar em primeiro lugar na sua vida.

Mas, com tanta coisa para fazer e tanta preocupação na cabeça, como posso ter isso? Não dá tempo...

Acontece com bastante frequência nos pegarmos dando várias desculpas para não incluir algo novo em nossa rotina, como ter autocuidado, por exemplo.

Contudo, uma vez entendido seu real significado, você vai ver que fica fácil.

Qual a importância do autocuidado?

O autocuidado é essencial para **mantermos uma boa saúde física e mental**. Dessa forma, ele pode atuar também como uma **ferramenta para** tratar **ansiedade** e até mesmo um tratamento para **obesidade**. Uma vez que você entende que autocuidado é uma forma de olhar para si mesmo, já percebeu sua principal importância.

Quando você pratica o autocuidado **sua vida muda**, e para melhor. Conseqüentemente, você tem a capacidade de **aumentar a performance e produtividade** em vários outros setores. Já ouviu falar que pessoas felizes são mais produtivas? Pessoas que se colocam em primeiro lugar também!

Isso porque uma coisa leva à outra: ao cuidar de si vai se sentir melhor e, quanto melhor você se sentir, melhor será em todos os outros aspectos da sua vida. Seja no trabalho, seja nos relacionamentos.

Entendeu qual a importância do autocuidado?

Resumindo, ele é primordial para que você **seja feliz, tenha saúde e tenha sucesso** em tudo que fizer.

Como ter autocuidado: Exemplos

Você já parou para pensar em **coisas simples que gosta de fazer e que te deixam feliz?** E quantas vezes você faz cada uma delas por dia ou até mesmo na semana? Muitas vezes o que é autocuidado está ainda relacionado com ações rotineiras, mas que inconscientemente influenciam no seu bem-estar, como ter uma boa higiene geral e pessoal.

Dessa forma, ao entender o que é autocuidado você percebe que ele não tem nada a ver com gastos assustadores ou várias horas do seu dia. Pelo contrário, no começo você pode dedicar **alguns minutos por dia** e também **não precisa custar nada**.

Mas como? Veja alguns exemplos:

Praticar atividade física de qualquer tipo, como caminhar e andar de bicicleta;

Evite fazer a autoprescrição de remédios;

Ter uma alimentação saudável, com alimentos de qualidade e nutritivos;

Encontrar com pessoas queridas e que te fazem bem;

Evitar vícios, como uso de álcool, drogas e cigarro; Ter uma boa noite de sono;

Fazer a leitura de um livro que você gosta;
Tomar um banho renovador;
Cozinhar comidas especiais e gostosas que te deem prazer em comer;
Tomar bastante água;
Falar não para coisas que você não se sente bem em fazer;
Manter uma boa higiene;
Prezar pela sua saúde mental;
Reservar um momento para ficar sozinho;
Meditar, orar.

Agora que você já viu o que é ter autocuidado e qual sua importância, que tal colocar em prática? E se bater aquela dúvida: mas, e quando eu não puder ter controle da situação? Nós sabemos que devemos fazer nossa parte de prevenção quando o assunto é saúde. Porém, nem tudo está ao nosso alcance, não é mesmo? Emergências podem acontecer a qualquer momento. Por isso, saber com quem contar nesses momentos e procurar um médico confiável é essencial.