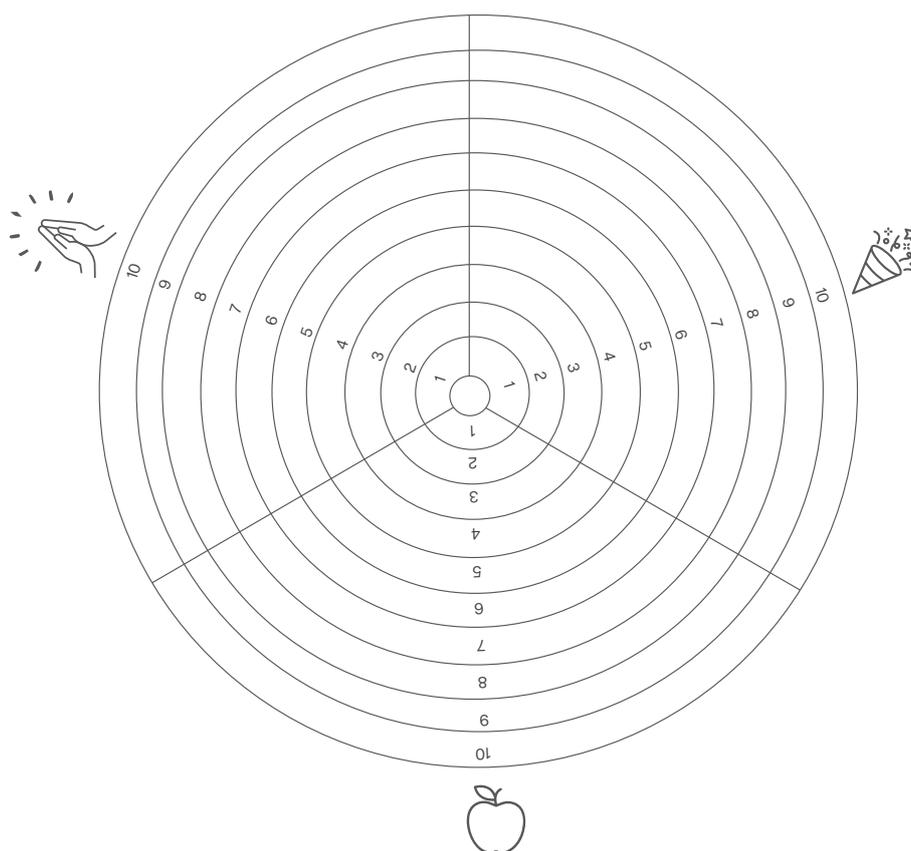


# 1 Roda do autocuidado

Um balanço sobre quem você é e como se cuida a partir de três pilares sínteses de autocuidado:

|   |  |
|---|--|
|  | <b>Mental e espiritual</b> (terapia, hábitos de gratidão e reflexão, prática religiosa, etc) |
|  | <b>Físico</b> (alimentação, sono, exercícios, etc)   |
|  | <b>Social</b> (interação social, ambiente organizado, atividades ao ar livre, etc)           |

Pinte ou marque a roda abaixo, avaliando de 1 a 10 como você se cuida nos três pilares de autocuidado. Após esse balanço inicial, monitore a cada mês como você está mantendo seus cuidados consigo mesma. Para isso, use sua Agenda da ANAJUSTRA Federal, no espaço dedicado à revisão do mês.



Autocuidado é qualidade de vida! Escreva uma ação que você pode fazer para se cuidar melhor em cada pilar:



---



---



---