

março
Mulher

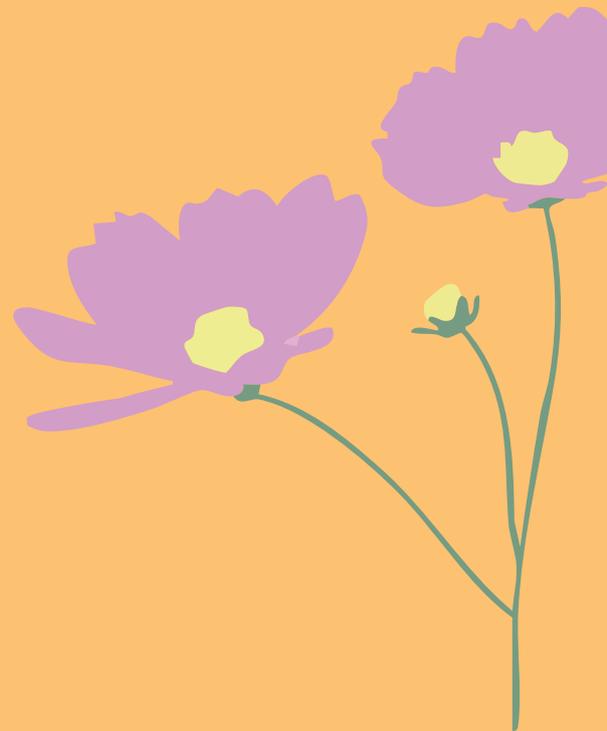
ANAJUSTRA FEDERAL

10

Ferramentas de

Autocuidado

Mulher, cuida, mas
também se cuida!



Oferecimento

Volare[®]
PAPER



Mulher cuida, mas também se cuida!

Março é o mês de celebrar você. E mais do que homenagens, queremos te incentivar a reservar um tempo para quem mais importa: você mesma.

O autocuidado vai muito além de um momento de descanso. Ele é um compromisso diário com o seu bem-estar em todas as áreas da vida: física, emocional, mental, social e tantas outras. Cuidar de si mesma não é um luxo, é uma necessidade para que você possa continuar se sentindo bem, forte e realizada.

Neste Mês da Mulher, a ANAJUSTRA Federal preparou um presente especial para as associadas: este guia com 10 ferramentas de autocuidado, pensado para te ajudar a cultivar mais equilíbrio e qualidade de vida no seu dia a dia.

Você cuida de tanta gente, e agora é a sua vez! Aproveite este material e descubra maneiras simples e eficazes de se colocar como prioridade.

Feliz Mês da Mulher!



FERRAMENTAS

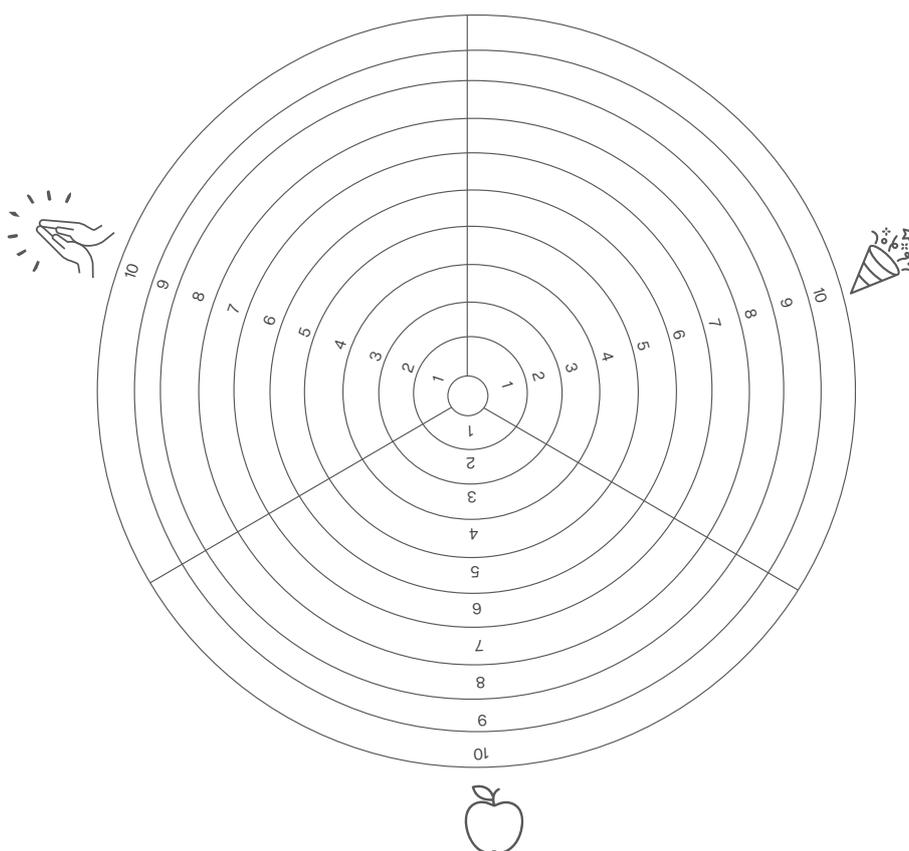
RODA DO AUTOCUIDADO	1
META SAUDÁVEL	2
CONTROLE DE SAÚDE	3
ROTINA DE AUTOCUIDADO	4
RITUAIS DA MANHÃ E DA NOITE	5
MUDANDO HÁBITOS	6
CONTROLE DE ATIVIDADES	7
AUTOCUIDADO DIÁRIO	8
RODA DA VIDA	9
CONTROLE FITNESS	10

1 Roda do autocuidado

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

	Mental e espiritual (terapia, hábitos de gratidão e reflexão, prática religiosa, etc)
	Físico (alimentação, sono, exercícios, etc)
	Social (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:







2 Meta saudável

OBJETIVO

RECOMPENSA

HÁBITOS QUE PRECISO MUDAR:

Que hábitos você precisa mudar para alcançar o objetivo que você definiu?



ETAPAS DA MUDANÇA DE HÁBITO

Descreva o que vai fazer, que só depende de você, para mudar os hábitos que descreveu acima.

4 Rotina de autocuidado

Registre as rotinas que você quer manter ao longo da semana, contemplando atividades de autocuidado físico, mental e espiritual e social.

	 MANHÃ	 TARDE	 NOITE
SEGUNDA			
TERÇA			
QUARTA			
QUINTA			
SEXTA			
SÁBADO			
DOMINGO			

5 Rituais da manhã e da noite

Quer ter um dia com mais foco? Então, você precisa estabelecer um ritual para o começo e o fim do seu dia. A consistência de ações, dia após dia, te ajuda a manter uma rotina saudável de autodisciplina. Defina quais os passos do seu ritual ideal e o possível, para que, aos poucos, você consiga incorporar o ritual ideal à sua rotina.

RITUAL DA MANHÃ

Ritual ideal	Tempo (em minutos)	Ritual possível	Tempo (em minutos)
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
Tempo total	<input type="text"/>	Tempo total	<input type="text"/>

RITUAL DA NOITE

Ritual ideal	Tempo (em minutos)	Ritual possível	Tempo (em minutos)
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
Tempo total	<input type="text"/>	Tempo total	<input type="text"/>

Sugestões

Acordar às 5h, tomar um banho, ler um livro, meditar, planejar o dia, se exercitar, tomar café, dormir, passear com o cachorro, ligar para a família, etc.

6 Mudando hábitos

Sabia que pode levar até 90 dias para que um hábito seja incorporado de forma natural e automática à sua rotina? Utilize esse guia para rastrear seu processo de mudança de hábito. Marque os dias para acompanhar sua evolução e defina duas recompensas: uma imediata para te servir de estímulo e uma recompensa final, o prêmio maior que você se permitirá quando seu hábito estiver consolidado.

NOVO HÁBITO:	RECOMPENSA IMEDIATA:	RECOMPENSA FINAL:
--------------	----------------------	-------------------

Data de início: _____ Data de término: _____

MÊS 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

MÊS 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

MÊS 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Lembre-se!

Replique esse modelo em outras páginas para mudar hábitos antigos ou adquirir novos.

7 Controle de atividades

SEMANAL

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1 _____												
2 _____												
3 _____												
4 _____												
5 _____												
6 _____												
7 _____												
8 _____												
9 _____												
10 _____												

QUINZENAL

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1 _____												
2 _____												
3 _____												
4 _____												
5 _____												
6 _____												
7 _____												
8 _____												
9 _____												
10 _____												

MENSAL

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1 _____												
2 _____												
3 _____												
4 _____												
5 _____												
6 _____												
7 _____												
8 _____												
9 _____												
10 _____												

8 Autocuidado diário

___/___/___

HIDRATAÇÃO



SONO

TEMPO

QUALIDADE



O FOCO DE AUTOCUIDADO DE HOJE

COMO ESTOU ME SENTINDO HOJE

COM QUEM VOU ME CONECTAR

COMO VOU ME NUTRIR

 MENTAL E ESPIRITUAL

 FÍSICO

 SOCIAL

<input type="checkbox"/>	_____

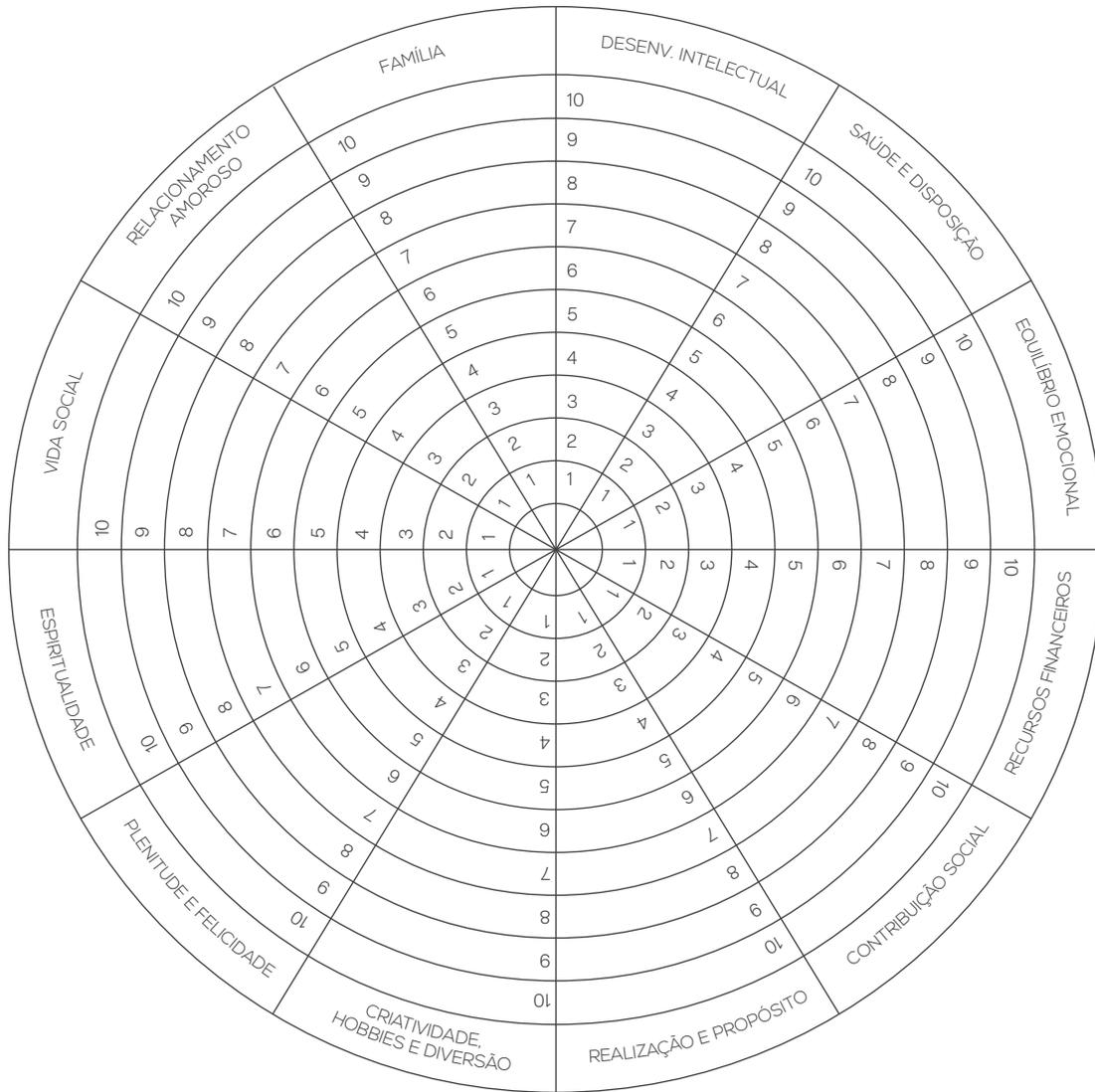
<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____

FIZ OU FAREI POR MIM

9 Roda da vida

Refleta sobre onde você está e aonde quer chegar, nas 12 áreas da vida. Para cada área, dê uma nota de 1 a 10.



Escreva uma ação que fará para melhorar em cada área da vida.

1 DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL

7 SAÚDE E DISPOSIÇÃO

2 EQUILÍBRIO EMOCIONAL

8 RECURSOS FINANCEIROS

3 CONTRIBUIÇÃO SOCIAL

9 REALIZAÇÃO E PROPÓSITO

4 CRIATIVIDADE, HOBBIES E DIVERSÃO

10 PLENITUDE E FELICIDADE

5 ESPIRITUALIDADE

11 VIDA SOCIAL

6 RELACIONAMENTO AMOROSO

12 FAMÍLIA

10 Controle fitness

Acompanhe a evolução das suas medidas mês a mês, comparando com o que é ideal para você.

MEDIDAS: Ex: braços.cintura, pernas

IDEAL						
JAN						
FEV						
MAR						
ABR						
MAI						
JUN						
JUL						
AGO						
SET						
OUT						
NOV						
DEZ						



PESO

PESO IDEAL: _____

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12