

Questões/problemas que  
identifico em mim:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Quais questões escolheria para  
cuidar/aprofundar agora?

-----  
-----  
-----  
-----

O que é estar saudável?  
Como cuidar de mim?

Este é um convite para olhar para você mesmo. Todos os dias nos deparamos com muitos problemas, os nossos e os dos outros. Às vezes acontece de nos preocuparmos demais com os problemas dos outros, e nos esquecemos de nós mesmos, ou nos tornamos muito críticos e reclamões. Acontece também de olharmos tanto para nosso umbigo que atropelamos os outros, gerando conflito. Os inúmeros conflitos (internos, externos, relacionais) podem causar processos de adoecimento.

Para toda uma vida de trabalho com qualidade, parece óbvia a necessidade do autocuidado, mas quantas horas por semana se destina ao autocuidado e quantas se destina ao trabalho? E com que qualidade?

O autocuidado precisa ser cotidiano, e entendido como parte essencial do próprio trabalho. Por isso, o desafio aqui é olhar cuidadosamente para você mesmo.

SAÚDE não é ausência de problemas ou ausência de adoecimento, mas pode ser a capacidade de lidar com eles sem ignorá-los e sem fugir

## Autocuidado: o cuidado de si como parte do trabalho

Palestra da VI Semana de CV  
ETEC Doutora Maria Augusta Saraiva  
São Paulo, outubro de 2016



Nara Isoda  
Artista Visual e  
Terapeuta Ocupacional

# MAPA DE MIM

Como você vê seu corpo?  
Tente desenhá-lo aqui:

Localize no seu corpo possíveis  
dores e/ou outras questões que  
existirem

Qual a qualidade do  
seu sono?  
Dorme quantas  
horas/dia?

Carreira? Vocação?  
Vontades?

Você faz alguma  
atividade física /  
corporal? Qual?

Você possui  
espaços de  
cuidado?  
Quais?

Há alguma atividade física que gostaria de  
estar praticando, mas não está?

O que mais te  
estressa?

Que atividades(s) lhe  
dá prazer?

Quando pre-  
cisa de ajuda,  
há pessoas em  
quem possa  
confiar? Quem?

