

IMPORTANTE LEMBRAR!

- NÃO SE COBRE TANTO;
- VOCÊ É MELHOR E MAIOR QUE QUALQUER PROBLEMA;
- VOCÊ É IMPORTANTE!;
- TODO DIA RUIM TEM INÍCIO, MEIO E FIM;
- VOCÊ É ESPECIAL!;
- PEQUENOS GESTOS VALEM MUITO;
- SEJA BOM COM VOCÊ MESMO;
- VOCÊ ESTÁ NO TEMPO CERTO.



NOSSAS UNIDADES:

- CMRPD CENTRO (CIAD MESTRE CANDEIA)
Tel: (21) 2224-2930
- CMRPD VILA ISABEL
Tel: (21) 98909-1374 | (21) 98909-1381
- CMRPD IRAJÁ
Tel: (21) 98909-7611
- CMRPD CAMPO GRANDE
Tel: (21) 2412-2034 | (21) 2412-2691
- CMRPD SÃO CONRADO
Tel: (21) 98471-8482
- CMRPD MATO ALTO (JACAREPAGUÁ)
Tel: (21) 98909-1375
- SANTA CRUZ
Tel: (21) 98909-1389

ESTE MATERIAL FOI DESENVOLVIDO PELO GRUPO DE LINGUAGEM SIMPLES DA GERÊNCIA DA QUALIDADE DE VIDA, DA SECRETARIA MUNICIPAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA DO RIO DE JANEIRO.



PESSOA COM
DEFICIÊNCIA

QUALIDADE
DE VIDA

AUTOCUIDADO



COLEÇÃO QUALIDADE DE VIDA

O QUE É O AUTOCUIDADO?

É TUDO QUE FAZEMOS POR NÓS MESMOS, PARA MANTER NOSSA SAÚDE EM DIA E PREVENIR DOENÇAS, BUSCANDO O NOSSO BEM ESTAR E A NOSSA QUALIDADE DE VIDA, NO DIA A DIA.

A IMPORTÂNCIA DE SE TER UM TEMPO PARA SI, DE SE REAVALIAR, SE CUIDAR, SE AMAR, FAZ DIFERENÇA NO COTIDIANO, NA SUPERAÇÃO DAS DIFICULDADES E NA COSTRUÇÃO DE POTENCIALIDADES.



TIPOS DE AUTOCUIDADO

FÍSICO: TUDO QUE SE REFERE AO CUIDADO COM O NOSSO CORPO EM GERAL.

EX: DORMIR, FAZER EXERCÍCIOS, BOA ALIMENTAÇÃO, RELAXAR;

EMOCIONAL: ESTÁ RELACIONADO AO QUE SENTIMOS, NOSSO AUTOCONHECIMENTO, EQUILÍBRIO.

EX: PERDOAR, SER POSITIVO, SE ENCORAJAR, SE ACEITAR, SE CONHECER;

SOCIAL: TODA FORMA DE INTERAÇÃO, COMUNICAÇÃO, CONEXÃO E BUSCA DO OUTRO.

EX: PEDIR AJUDA, OUVIR, PARTILHAR, NÃO SE JULGAR;

ESPIRITUAL: AÇÕES E ATIVIDADES QUE NOS AJUDAM A NOS ENCONTRAR E DAR UM SIGNIFICADO A NOSSA VIDA.

EX: MEDITAÇÃO, SILÊNCIO, CONTATO COM A NATUREZA, ORAÇÃO.



BENEFÍCIOS DO AUTO CUIDADO

- CONTRIBUIR PARA DIMINUIÇÃO DE DOENÇAS FÍSICAS E PSÍQUICAS;
- AUMENTAR A AUTOESTIMA;
- COLABORAR NA CONSTRUÇÃO DE LAÇOS SOCIAIS E REDES DE SUPORTE;
- AJUDAR NA DIMINUIÇÃO DA SOBRECARGA DO TRABALHO/ESTUDO;
- MELHORAR OS RELACIONAMENTOS;
- CONTRIBUIR PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO.

CONTAMOS COM VOCÊ!