

10 DICAS PRÁTICAS

pra cooperar com o
seu autocuidado



OUTUBRO
ROSA 6ª Edição

Copacel **60**
anos

Praticar **autocuidado** nada mais é do que você cooperar com você mesma: cuidar da sua saúde física, mental e espiritual, pra poder compartilhar o bom da vida junto de quem você ama.

E pra cooperar com você nessa jornada, a Copacol pesquisou e trouxe algumas dicas.

Esperamos que você goste!



5 minutos de respiro

Tire cinco minutos por dia (você consegue!) pra sentar em um lugar tranquilo, fechar os olhos, relaxar o corpo e respirar. Experimente algumas vezes por semana e, se sentir que funciona pra te deixar mais tranquila e centrada, aproveite.



Espelho Seu

Não precisa ser na frente de um espelho, mas pode ser. O importante é você olhar pra si mesma. Mesmo no dia a dia corrido, encontre um momento para ouvir sua própria resposta pra perguntas como: “Tem alguma área da minha vida que precisa de uma atenção especial?”, “O que eu poderia fazer pra melhorar isso?”.



Seu corpo, seu cuidado

Seus exames de rotina estão em dia? Tem alguma dor que incomoda? Como anda sua disposição? Sua pele? Seu cabelo? Faz muito tempo que você não recebe uma massagem?



Disciplina é liberdade

Se cuidar às vezes pode parecer um luxo, ou supérfluo, ou menos importante do que os seus outros afazeres. Mas na verdade é algo essencial. Se cuidar é proteger a sua energia, seu ânimo e sua saúde, inclusive pra poder dar o melhor de si e cooperar com quem você ama!



Você é única

Seja amorosa com você mesma. Do jeito que você é. Sem ter todas as respostas, sem ter o corpo, a idade, o nariz, o cabelo da modelo, mas ainda assim completamente merecedora de atenção, carinho, amor. Não é egoísmo. Amor gera amor. E coopera com todos a sua volta.



Movimento faz bem

Pode ser uma sessão de fisioterapia, pra cuidar de um joanete. Pode ser uma aula experimental de hidroginástica ou uma prova de triatlo. O importante é você buscar se manter ativa, podendo se locomover, dentro dos seus limites, tendo energia para aproveitar a vida.



Tempo para distração

Você gosta de fazer tricô? Ou de andar a cavalo? Ou de cozinhar pratos diferentes? Ou de caminhar ao ar livre? Encontre algum tempo na sua agenda pra se deixar “brincar”, fazer o que é gostoso, ou divertido. Isso coopera pra te fortalecer e te equilibrar.



Tenha uma agenda

Talvez você já tenha e já use, talvez não. O fato é que manter uma agenda, por escrito, em papel ou no aplicativo do celular, coopera com a organização do dia a dia. Aí fica mais fácil encontrar o tempo precioso para o seu autocuidado.



A vida é hoje

Sinta a oportunidade que é este dia. Está se sentindo bem? Aproveite! Expanda, espalhe coisas boas. Não está muito bem? Tem algo que você possa fazer pra melhorar sua situação? Faça! Ou, se não há o que fazer, respire. Relaxe. Acumule energias para quando o cenário mudar. Porque sempre muda.



Fome de saúde e bem-estar

Quer um truque pra conseguir comer mais frutas e saladas? Tire meia hora um dia pra lavar verduras e secar, lavar frutas e picar. Deixe em potes fechados na geladeira e use por vários dias! Ah, e sobre carne vermelha, o aconselhado é até 500g por semana: que tal alternar algumas vezes com frango ou peixe? Esse equilíbrio no dia a dia vai te fazer bem. Experimente!



Quer saber mais?

A gente coopera com alguns links bem legais:



Site de meditações guiadas,
com aplicativo para você baixar:

<https://www.eumedito.org/>



Material mais recente do Ministério da Saúde
sobre Dieta, Nutrição, Atividade Física e Câncer:

https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//dieta_nutricao_atividade_fisica_e_cancer_resumo_do_terceiro_relatorio_de_especialistas_com_uma_perspectiva_brasileira.pdf



O melhor portal de receitas de peixe
na internet brasileira:

<https://www.diadepeixe.com.br/>

Você **coopera**,
a gente **dona**.

A cada embalagem
vendida, **R\$ 1 é doado**
a hospitais que tratam
do câncer de mama.



OUTUBRO
ROSA 6ª Edição

Copacol 60 anos

Copacol
Coopera
Sempre