

autocuidado e qualidade de vida

março de 2023



AUTOCUIDADO E QUALIDADE DE VIDA

Autocuidado, como o próprio nome esclarece, é cuidar de si mesmo. É dedicar um tempo para si, mesmo em meio a rotinas e obrigações diárias. A atenção que cada um despende para si é muito importante para ter uma qualidade de vida satisfatória, visto que os principais aspectos do autocuidado é reconhecer as necessidades físicas, mentais e emocionais e, a partir daí, dedicar-se ao atendimento de tais necessidades.

Quando os indivíduos mantêm uma rotina de autocuidado, observa-se a busca por hábitos saudáveis, melhora no estilo de vida, adoção de medidas de promoção da saúde e prevenção de doenças. Essa prática traz benefícios para a saúde física, mental e emocional e, conseqüentemente, melhora a produtividade, os relacionamentos interpessoais e a autoestima.

O autocuidado está intimamente ligado à autoestima e ao autoconhecimento, visto que estes elementos fortalecem a confiança do indivíduo em si mesmo, impacta suas decisões diárias e proporciona o conhecimento dos limites do corpo e da mente. Com isso, é possível estabelecer um cuidado diário conforme suas demandas e características pessoais.

Ao contrário do que muitos pensam, o autocuidado não é sinônimo de egoísmo. Trata-se de uma forma de praticar o amor-próprio e os cuidados básicos necessários. Quando nos sentimos bem, saudáveis e confiantes, também nos tornamos aptos a estender esse cuidado para o próximo e sermos mais solidários uns com os outros.

Inserir a prática do autocuidado na nossa rotina não requer grandes planejamentos, mas sim organização, disposição e atenção às próprias necessidades. Pequenos hábitos diários promovem mudanças satisfatórias em nosso bem-estar e qualidade de vida. Embora o autocuidado não seja inato, ele pode ser aprendido ao longo da vida, através das relações interpessoais e da comunicação. Assim, falaremos sobre os 5 principais tipos de autocuidado e como colocá-los em prática no dia a dia.

Autocuidado Emocional

É necessário estarmos conectados às nossas emoções. Reconhecer as emoções e saber lidar com elas é muito importante para uma boa saúde. Abaixo, algumas orientações para promover o autocuidado emocional:

- Esteja atento a como você reage diante de certas situações, grupos ou pessoas;



- Medite, pois tal prática auxiliará a ter maior clareza mental e emocional;
- Aceite suas emoções sem julgá-las;
- Mantenha um diário e seja totalmente honesto em relação aos seus sentimentos. Coloque no papel como está se sentindo, mesmo que não consiga nominar uma emoção especificamente, isso tornará suas emoções mais palpáveis. Ao compreender o que sente e porque sente, você encontrará soluções mais pertinentes;
- Reserve um tempo para refletir e reconhecer o que realmente não está funcionando;
- Consulte um terapeuta, psicólogo ou médico quando achar que não pode resolver seus problemas sozinho;
- Aproveite o tempo para estar com um amigo ou familiar que realmente o entenda. O suporte emocional de pessoas que confiamos nos auxilia a lidar com situações e emoções diversas;
- Assista a filmes, séries ou vídeos que promovam emoções positivas em você (alegria, gratidão, contentamento, inspiração, orgulho, esperança, serenidade etc.);
- Permita-se chorar, sozinho ou na companhia de alguém que lhe apoie;
- Encontre formas de expressar seus sentimentos: pintar, dançar, escrever, cantar etc.;
- Escreva uma lista de coisas pelas quais você é grato;
- Contemple a natureza e reflita sobre a beleza que o cerca. Se necessário, aumente o contato com o meio ambiente: vá a parques, praças, jardins, praia etc.;
- Converse com um melhor amigo sobre coisas triviais – não problemas. Uma conversa descontraída pode trazer mais leveza para seus dias;
- Caminhe com seu (a) parceiro (a) ou com alguém cuja companhia seja agradável, capaz de despertar boas energias e emoções positivas.

Autocuidado Físico

São ações relacionadas ao cuidado com o nosso próprio corpo, incluindo práticas de higiene, atividade física, sono, alimentação, comportamento seguro (que não coloque a sua saúde, integridade e vida em risco), tais como:

- Pratique alguma atividade física regularmente (no mínimo 150 minutos por semana), algo que você goste e tenha prazer em fazer, por exemplo: caminhada, aula de dança, natação, vôlei, musculação, pilates, yoga etc.;

- Participe de uma aula experimental e aprenda um novo esporte;
- Faça algum passeio ao ar livre, sozinho ou acompanhado, mesmo que seja com seu pet;
- Movimente-se mais ao longo do dia: use as escadas em vez de usar o elevador; vá a pé a locais próximos (padarias, mercados, feiras, praças) em vez de usar o carro;
- Brinque com seu animal de estimação;
- Mantenha os ambientes da sua casa e do seu trabalho limpos e organizados;
- Mantenha os hábitos de higiene pessoal: escovar os dentes após as refeições; lavar as mãos corretamente e frequentemente; cortar as unhas, cabelos e barba; tomar banho diariamente, usar roupas limpas etc.;
- Mantenha uma alimentação saudável, optando por alimentos mais naturais possíveis - “descasque mais e desembale menos”.
- Prepare e cozinhe refeições nutritivas e variadas. Desenvolva suas habilidades culinárias!
- Durma um pouco mais cedo para garantir uma noite de sono satisfatória para descansar o corpo e a mente;
- Vá ao médico periodicamente, faça exames de rotina e não se automedique;
- Não consuma bebidas alcoólicas ou consuma com moderação, sem excessos;
- Não fume e não utilize substâncias psicoativas ilícitas (cocaína, craque, LSD, maconha etc.);
- Beba água o suficiente para garantir a boa hidratação (aproximadamente 2 litros por dia ou até a urina ficar bem clara).



Autocuidado Intelectual

Compreende exercitar a mente, estimular o pensamento crítico e a criatividade. Cultivar um intelecto saudável permite ampliar nosso conhecimento e nossa capacidade de pensar, aprender e criar. Algumas ações contribuem nesse aspecto:

- Aprenda um novo idioma;
- Faça leitura de livros diversos;
- Converse sobre assuntos diversos com outras pessoas. Outros pontos de vista propiciam o aprendizado de algo novo e amplia a mentalidade;



- Mantenha sua mente ativa, fazendo atividades que estimulem o raciocínio;
- Assista a vídeos, ouça podcasts sobre assuntos que tenha interesse;
- Tenha hábito de escrever, especialmente sobre assuntos novos aprendidos;
- Compartilhe com outras pessoas informações e conteúdo que você conhece;
- Use a criatividade escrevendo, desenhando, cozinhando, tocando um instrumento musical, fazendo algum artesanato etc.;
- Mude a rotina na execução de atividades diárias para sair da monotonia.

Autocuidado Espiritual

Abrange ações que oportunizam uma conexão com o nosso interior, com a nossa alma e com aquilo que é sagrado para nós, ou algo que entendemos ser maior e mais poderoso que a nossa própria existência. A espiritualidade é vivida de diferentes maneiras pelas pessoas. É saudável cada pessoa encontrar seu próprio entendimento e prática de espiritualidade, pois traz benefícios para a vida, como o conforto, amor-próprio, sentimento de paz e harmonia. É possível cuidar do aspecto espiritual seguindo algumas orientações:

- Leia e informe-se sobre espiritualidade;
- Medite;



- Perceba o que faz sentido para si mesmo em relação às práticas espirituais;
- Entenda e pratique seus valores e crenças;
- Identifique como pode contribuir para melhorar o ambiente em que vive;
- Participe de um serviço social ou humanista;
- Contemple a natureza;
- Registre coisas que despertem inspiração, motivação e gratidão, exemplo: natureza (pôr do sol, chuva, arco-íris, pássaro cantando, paisagens), reuniões de família, encontro entre amigos, passeio romântico, arte em suas diversas formas etc.

Autocuidado Social

A conexão com outras pessoas é necessária para a nossa felicidade. Seja de forma íntima ou em locais públicos, as interações sociais saudáveis promovem bem-estar. A socialização pode ter um impacto significativo na sua saúde mental, emocional e física. Abaixo, citamos algumas orientações que colaboram para promoção do autocuidado social:

- Cerque-se de pessoas que fazem bem a você;
- Conheça novas pessoas, sempre que possível;
- Seja receptivo e tenha empatia ao se relacionar com o outro: sorria, demonstre interesse, saiba ouvir, seja solidário, respeitoso e afetuoso;
- Ligue para um amigo ou familiar e converse com eles. Reconectar-se com as pessoas traz bons sentimentos;



- Participe de grupos com assuntos que você tenha afinidade;
- Voluntarie-se para participar de organizações ou projetos sociais;
- Se desejar, interaja com outras pessoas por meio das mídias sociais;
- Aproveite convites e oportunidades para estar com pessoas e ter momentos de convívio social.

Portanto, podemos dizer que o autocuidado é um hábito diário necessário e que precisa ser praticado por todos, uma vez que traz benefícios para o próprio indivíduo, promovendo a saúde global, bem-estar geral e melhor qualidade de vida.

Cuide de si mesmo! Pratique o autocuidado desde já!

Referências Bibliográficas

Bem-estar. 5 Tipos de Autocuidado: Descubra O Que é e Como Aplicar. Disponível em: menvie.com.br/autocuidado/

Orientações Médicas. Autocuidado é a melhor opção para qualidade de vida. Disponível em: orientaco-esmedicas.com/autocuidado-e-a-melhor-opcao-para-qualidade-vida/

Instituto de psiquiatria paulista. O que é autocuidado e porque ele é tão importante? Disponível em: psiquiatriapaulista.com.br/o-que-e-autocuidado-e-porque-ele-e-tao-importante/#:~:text=O%20autocuidado%2C%20portanto%2C%20nos%20proporciona%20maior%20qualidade%20de,com%20sa%C3%BAde%20e%20aumentando%20a%20sensa%C3%A7%C3%A3o%20de%20bem-esta