



DESAFIO SIASS-GV



Desafio dos 8 dias:
10 minutos para o autocuidado!

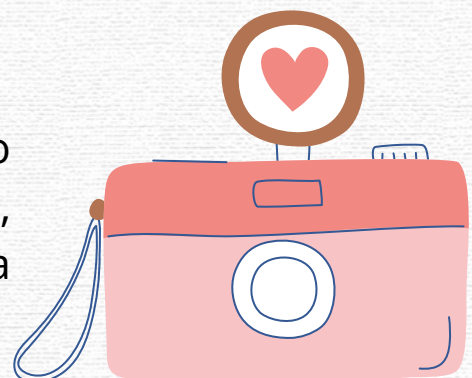
A Campanha Janeiro Branco é um convite para abraçar a saúde mental cultivando o autocuidado! Cuidar de nós mesmos é mais do que importante: é necessário! Fazer isso nem sempre é fácil, já que por muitas vezes a correria do dia a dia interfere diretamente no nosso tempo. Mas não podemos nos descuidar em nenhum aspecto, afinal manter a nossa saúde e promover bem-estar físico, emocional e mental devem ser os nossos principais objetivos!

A rotina diária de autocuidado pode ter um impacto profundo em nossa qualidade de vida. Ela pode ajudar a reduzir os níveis de estresse, melhorar a qualidade do sono, fortalecer o sistema imunológico e promover uma perspectiva mental mais positiva. Portanto, investir tempo em autocuidado não é apenas um ato de gentileza para consigo mesmo, mas também é uma escolha sábia para manter um equilíbrio saudável.

Agora que entendemos a importância do autocuidado, é hora de abraçar o desafio do SIASS-GV: ***“Desafio dos 8 dias: 10 minutos para o autocuidado!”***

Aceite o nosso desafio e permita-se vivenciar a transformação que o autocuidado pode trazer para a sua vida. Sua jornada em direção ao bem-estar começa com um primeiro passo, e esse passo é o compromisso consigo mesmo. Cuidar de si não significa “somente eu”, significa “eu também”! Comece 2024 cuidando bem de você!

Se quiser, registre e nos marque no Instagram do SIASS ([@siass.ufjf.gv](https://www.instagram.com/siass.ufjf.gv)), iremos amar repostar e acompanhar a sua jornada de autocuidado!





MEDITAÇÃO

Olhar para si com atenção, afeto e cuidado é o primeiro passo para iniciar a jornada do autocuidado! Acalmar a mente e o corpo é uma das formas de realinhar suas energias. Por isso, a meditação pode ser uma ótima alternativa de autocuidado e relaxamento.

DESAFIO

Medite pelo menos 10 minutos. Coloque alguma música relaxante, acenda uma vela aromática, não tenha pressa, apenas se permita ficar quieto, sentir a sua respiração, e focar no tempo presente e no seu bem-estar.





ESCREVA

Uma boa forma de expressar o que estamos sentindo e até aliviar possíveis tensões é transcrevendo esses sentimentos para o papel. Não estamos falando aqui de escrever um livro ou algo do tipo, e sim usar a escrita de forma descompromissada, apenas para externar de alguma forma o que está sentindo.

DESAFIO

Escreva à mão como foi o seu dia, registrando as suas emoções. Aproveite para libertar-se das auto-cobranças excessivas, da autocrítica exarcebada. Procure aceitar seus erros. Perdoe-se. Destaque em sua escrita seus talentos, pontos fortes e aquilo que você aprecia em si. Seja gentil consigo mesmo, assim como você faria com alguém que ama.



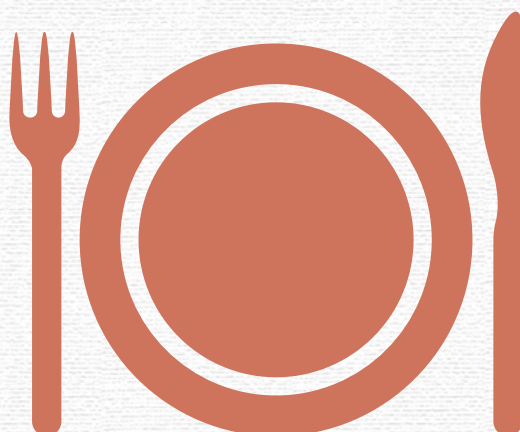


ALIMENTE-SE MELHOR

Comer bem não é apenas comer salada com grelhados e evitar doces. Alimentação saudável tem a ver com uma boa nutrição e com alimentos sem excesso de aditivos químicos. Procure sempre comer bem, em um ambiente agradável, longe de telas e com variedade de sabores e cores.

DESAFIO

Prove aquele legume que você cresceu achando que não gosta. Quem sabe seu paladar mudou? Troque o refrigerante por sucos naturais. Beba mais água ao longo do dia. Inclua frutas no lanche! Faça o que é possível, mas faça algo diferente e mais saudável por você.



4º DIA

Quinta-feira

HIGIENE DO SONO

Suas atividades e hábitos podem ter grande impacto na qualidade do seu sono. Algumas práticas antes de dormir que podem contribuir para uma noite de sono reparadora: Procure deitar-se e levantar-se sempre no mesmo horário todos os dias; tente dormir no mínimo 7h; diminua a iluminação e o ruído do ambiente; evite alimentação pesada no jantar; evite bebidas com cafeína no fim do dia; evite estímulos luminosos e sonoros como o uso de aparelhos eletrônicos antes de se deitar, já que a luz azul emitida pelas telas inibe a produção de melatonina (hormônio envolvido no processo do relaxamento no sono).

DESAFIO

Antes de dormir tome um banho relaxante, coloque um pijama confortável e tente seguir as recomendações para descansar ao longo de toda a noite e acordar sentindo-se mais disposto.



5º DIA

Sexta-feira

NOITE DE RELAXAMENTO

O fim de semana está começando, que tal fazer algo hoje a noite que não faz há muito tempo? Ouvir uma boa música, ler aquele livro esquecido, assistir àquela série que te recomendaram, sair sozinho ou sair com alguém especial. O importante é se curtir!

DESAFIO

Estabeleça um só compromisso: dizer sim para o que der vontade e o que faz você se sentir bem, dentro do que é possível e saudável.



6º DIA

Sábado

DIA DO HOBBY

A semana é cheia de afazeres de trabalho, é que a vida adulta é cheia de “tem que...” Aproveite os dias de descanso reconectando-se com os seus hobbies favoritos.

DESAFIO

Encontre um hobby para chamar de seu! Pode ser pintura, jardinagem, cantar, tocar um instrumento musical, bordar, cozinhar, exercitar, ou qualquer atividade que o relaxe e traga alegria.



7º DIA

Domingo

CAMINHADA AO AR LIVRE

Você já conferiu se o dia está lindo lá fora?

A exposição à natureza tem efeitos positivos na saúde mental, reduzindo o estresse e aumentando a sensação de bem-estar. Aproveite para se desconectar de dispositivos eletrônicos e estar presente no momento.

DESAFIO

Dedique-se a uma caminhada revigorante ao ar livre. Não se preocupe com a velocidade da caminhada, nem tampouco com o tempo que irá se exercitar, apenas desfrute.



8º DIA

Segunda-feira

GRATIDÃO

No último dia do desafio, reserve um tempo para a reflexão e gratidão. A prática da gratidão promove uma perspectiva positiva, ajuda a cultivar a felicidade e permite um olhar mais leve para a vida. As vezes, é mais fácil reclamar sobre as coisas que nos faltam do que ser agradecido por tudo aquilo que temos.

DESAFIO

Anote cinco coisas pelas quais você é grato!



FIM DO DESAFIO!

O desafio do SIASS-GV chegou ao fim, e se você aceitou o desafio, receba o nosso parabéns!!! Talvez alguns dias foram fáceis para você, outros, talvez, nem tanto... O importante é estar disposto a se cuidar e a fazer diferente por você em 2024. Esse, sem dúvida, é o maior prêmio do desafio!

Aceitando o desafio você iniciou a sua jornada em direção ao bem-estar, e experimentou os benefícios do autocuidado em sua saúde física e mental, agora considere incorporar algumas das práticas saudáveis que você aprendeu em sua rotina diária, ou inclua outras práticas de autocuidado que você melhor se identifica.

O autocuidado é um compromisso contínuo consigo mesmo. Priorize-se! É uma escolha inteligente que o capacita a enfrentar os desafios da vida de maneira mais resiliente e equilibrada.



Precisa de uma forcinha? A Unidade SIASS-GV está aqui para te ajudar. Oferecemos gratuitamente para você, servidor, acolhimento psicológico e auriculoterapia.

Conte com a gente!

**Equipe de Promoção à Saúde
SIASS-GV**

ÍCONES CLICÁVEIS 



ssbe.gv@ufjf.br



(33) 3301-1004



[@siass.ufjf.gv](https://www.instagram.com/siass.ufjf.gv)



**Rua Afonso Pena, nº 3016,
3º andar, Centro (Prédio do
INSS)**



ufjf.br/siassgv/