



OFICINA TRILHAS DO TEMPO

ENCONTRO MENSAL DA CAAPSML

*Dia 23 de novembro- Quarta-feira
das 14 horas às 15 horas*

LOCAL : AUDITÓRIO DA CAAPSML

Confirmar presença no telefone: 3376-2677
horário das 12h às 17h - falar com Neusa
VAGAS LIMITADAS



Boa tarde!

Sejam bem vindos à Oficina Trilhas do Tempo



Para recomeçar
nosso projeto de vida
vamos cuidar da
pessoa mais
importante....você!



Cuidar de si é muito importante!



Cuidar da Natureza, dos Seres Vivos,
das Pessoas e das coisas que existem
na nossa casa comum - Planeta
Terra.

**Se não tivermos saúde,
não podemos cuidar dos
demais!**

AUTOUIDADO:

**conjunto de atitudes e ações
que cada indivíduo exerce
para cuidar de si e promover
melhor qualidade de vida para
si mesmo.**



*Aquele
banho
relaxante*

FÍSICO

- Cuidado do corpo;
- Prática de exercícios;
- Alimentação saudável;
- Dormir bem;
- Dançar



A mente e o corpo precisa estar em sintonia....equilibrado!

Previne, stress, ansiedade e depressão

EMOCIONAL

- cuidar da mente e dos sentimentos;
- autoconhecimento;
 - Auto perdão;
 - Permita chorar





ESPIRITUALIDADE

- Um dos pilares fundamentais para a manutenção da saúde;
- Propósito de vida diária;
- Sentido da vida;





**Nenhum ser humano
vive sozinho!**



SOCIAL

- Estar com pessoas que dão apoio;
 - Empatia e solidariedade;
- Conviver com familiares e amigos;
 - Conversar com amigos;
 - Trocar informações;
- Divertir junto com outras pessoas;
 - Manter-se atualizado/antenado.

MENTAL

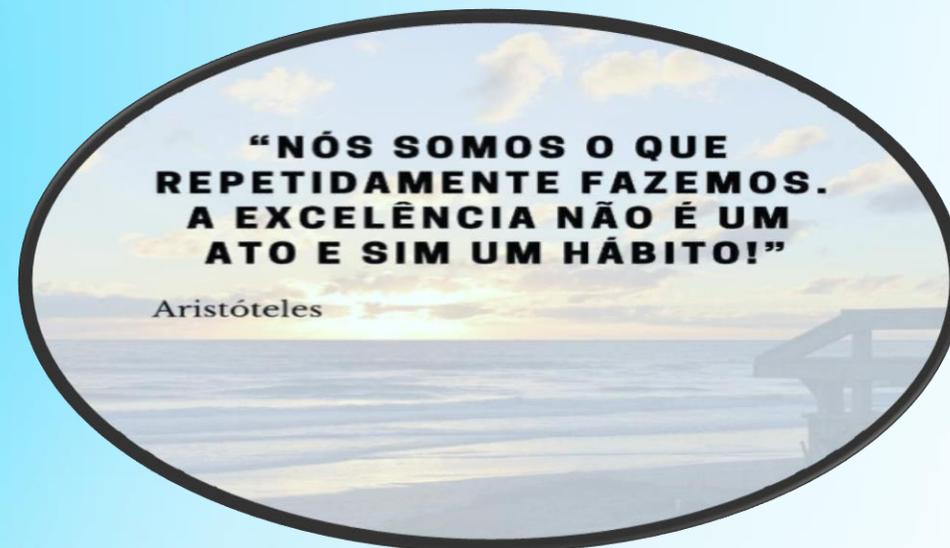
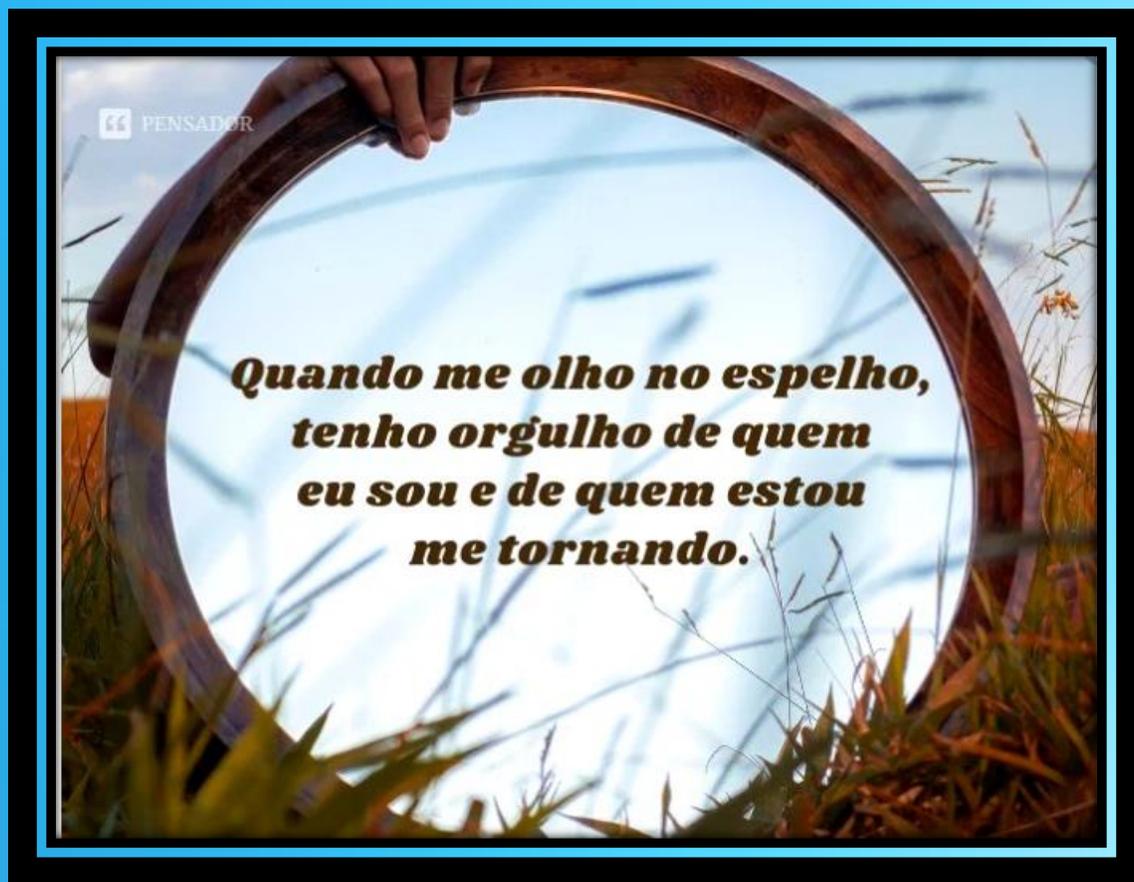


- Se permitir conhecer algo novo constantemente;
- Realizar atividades que permitem exercitar a criatividade e conectividade;
 - realizar leituras;
 - Momentos de lazer;
 - Passear;
 - Ver um filme;
 - Ter um hobby





É preciso dar um tempo para si mesmo a fim de **entender suas necessidades e desejos**, fazendo uma deliciosa viagem rumo ao autoconhecimento, conquistando, assim, mais bem-estar, autoestima, amor-próprio e claro, saúde.



Auto cuidado – um olhar de amor para si mesmo!

O TEMPO E A VIDA



<https://www.youtube.com/watch?v=Ek2LmQ5d6Jo>

Gratidão pela participação!



**Sejamos Luz onde
estivermos e fazer a
diferença na vida das
pessoas!**