



## Empoderando-se

É natural querer ser uma força positiva na vida do seu filho(a). Uma maneira importante de fazer isso é ser uma força positiva na sua própria vida. Dessa forma, seu filho pode aprender diretamente o que significa praticar o autocuidado, cultivar a autoestima e desenvolver a resiliência.

- **Autocuidado** significa tomar atitudes proativas para proteger sua saúde e bem-estar.
- **Autoestima** significa valorizar a si mesmo e acreditar que você é bom o suficiente e digno de amor, gentileza e respeito
- **Resiliência** se refere a gerenciar o estresse, adaptar-se às mudanças, superar momentos difíceis e recuperar-se de contratempos.

A situação, as responsabilidades e as necessidades de cada pessoa são diferentes. Então, vamos fazer um exercício simples de 'preencher os espaços' para identificar algumas maneiras de praticar esses valores e apoiar seu próprio bem-estar.

### Pratique o autocuidado

1. Para comer alimentos nutritivos, eu posso \_\_\_\_\_
2. Para ter um sono de qualidade, eu posso \_\_\_\_\_
3. Para me manter fisicamente ativo(a), eu posso \_\_\_\_\_
4. Para ter mais tempo para relaxar, eu posso \_\_\_\_\_
5. Três coisas que eu gosto são \_\_\_\_\_

### Fortaleça a autoestima

1. Três coisas que gosto em mim são: \_\_\_\_\_
2. Três dos meus pontos fortes são: \_\_\_\_\_
3. Três áreas onde posso melhorar são: \_\_\_\_\_
4. Três maneiras de ser mais gentil comigo(a) mesmo são: \_\_\_\_\_
5. Três coisas que posso retirar da minha lista de "tarefas" para reduzir o estresse são: \_\_\_\_\_

## Cultive a resiliência

1. Um desafio recente que superei foi \_\_\_\_\_
2. Pessoas em quem posso contar para obter apoio incluem \_\_\_\_\_
3. Na próxima vez que me sentir estressado(a), posso \_\_\_\_\_ me ajudar a me sentir mais calmo(a).
4. Uma meta realista que tenho é \_\_\_\_\_, e posso alcançá-la \_\_\_\_\_
5. Três coisas que me fazem sentir com mais esperança são: \_\_\_\_\_

## Bônus: Vamos reservar um momento para celebrar o que há de bom em você e em sua vida. Preencha os espaços em branco:

1. Sou grato(a) por \_\_\_\_\_
2. Algo que aprendi recentemente é \_\_\_\_\_
3. Uma memória que aprecio é \_\_\_\_\_
4. Algo que me faz rir é \_\_\_\_\_
5. Como pai/mãe, estou muito orgulhoso(a) de como eu \_\_\_\_\_

### Fontes:

American Psychological Association. Building your resilience. Atualizado em 1º de fevereiro de 2020.  
Child Mind Institute. Parents passing anxiety to children | Anxious parents. Revisado em 2 de abril de 2024.  
HealthDirect. Self-esteem and mental health – signs, causes and how to improve. Revisado em fevereiro de 2024.  
Mayo Clinic. Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk. Revisado em 21 de novembro de 2023.  
Mind. How can I improve my self-esteem? Publicado em agosto de 2022.  
Mind. Managing stress and building resilience – tips. Publicado em março de 2022.  
NHS. Raising low self-esteem. Revisado em 2 de março de 2024.  
Parents League of New York. Parenting and self-doubt: Tools for overcoming parental anxiety. Publicado em 11 de outubro de 2023.  
ReachOut. Be a confident parent | Supportive parenting. Acessado em 23 de julho de 2024.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número 911 se você estiver nos EUA, ou para o telefone do serviço local de emergência se você estiver fora dos EUA, ou então vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados profissionais ou médicos. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (ex.: empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de Bem-estar Emocional podem variar de acordo com os requisitos do contrato ou com os requisitos regulatórios do país. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

WF14178131 144994-072024 OHC