

Cuide-se

Falar sobre autocuidado está na moda, mas é também crucial para a saúde e o bem-estar de cada pessoa. Este mês, descubra por que cuidar de si mesmo é tão importante e quais medidas proativas que você pode tomar para alcançá-lo.

Incluído no kit de ferramentas de engajamento deste mês, você encontrará:

Como criar uma lista do que “não fazer” para estabelecer limites saudáveis

Treinamento sobre autocuidado e como pequenas mudanças geram resultados positivos

Vídeo de alongamento de 5 minutos para redução de estresse

Artigo para cuidadores com dicas de como se cuidar

[Exibir kit de ferramentas](#)

O que esperar a cada mês:



Tópicos mais recentes – Conecte-se com conteúdo atualizado que se concentra em um novo tópico todos os meses



Mais recursos – Obtenha acesso a recursos adicionais e ferramentas de autoajuda



Biblioteca de conteúdo - Acesso contínuo ao seu conteúdo favorito



Suporte para todos – Compartilhe kits de ferramentas com aqueles que você acha que as informações serão significativas

* WHO, “Adolescent Mental Health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acessado em 3 de novembro de 2022.