

CUIDAR DE SI É O PRIMEIRO PASSO: SAÚDE MENTAL NO TRABALHO E NA VIDA

Autocuidar-se vai muito além de tirar uma folga. É reconhecer seus limites, respeitar suas necessidades e valorizar suas potências. Não se trata de um luxo, mas de uma prática essencial para viver com mais equilíbrio, presença e sentido dentro e fora do trabalho.



CARE
SABER
INFOGRÁFICO DO MÊS



AUTOCUIDADO É AÇÃO. E É URGENTE

A exaustão não é exclusividade do trabalho: relações pessoais desgastantes, cobranças internas, responsabilidades excessivas. O sinal de alerta está aí e precisa ser ouvido.



AS 8 DIMENSÕES DO AUTOCUIDADO

Saúde do corpo

Movimento, descanso e alimentação consciente.

Saúde da mente

Acolher pensamentos, reduzir ruídos.

Bem-estar emocional

Nomear, sentir, equilibrar.

Relacionamentos interpessoais

Construir vínculos saudáveis.



Vida profissional:

Produzir com propósito, não com sobrecarga.

Vida financeira:

Clareza, organização, leveza nas escolhas.

Autocuidado espiritual:

Conexão com valores e sentido.

Autocuidado intelectual

Aprender, expandir, renovar ideias.

CUIDAR DE SI NÃO É EGOÍSMO. É BASE!

Autocuidado é responsabilidade individual e também coletiva. Ambientes mais humanos e produtivos nascem quando as pessoas podem simplesmente ser, sem máscara, sem medo, sem se esgotar.



PRODUTIVIDADE COMEÇA CUIDANDO DE SI

Você não precisa dar conta de tudo. Precisa dar conta de si. Um novo ritmo de vida e trabalho começa quando a prioridade é viver com mais presença e menos pressão.



ALGUNS CUIDADOS POSSÍVEIS



Alimente-se, descanse e respeite seu tempo.



Evite excessos de trabalho, cobranças e estímulos. Equilíbrio é essencial!



Divida angústias com pessoas de confiança.



Mantenha foco no agora e não nos "e se".



Aceite e ofereça apoio.



Busque ajuda profissional, se necessário.

CARE
TALK PILL

VAMOS CONTINUAR ESSA CONVERSA NA CARE TALK PILL?

Infográfico exclusivo desenvolvido com carinho pela TELUS powered by CARE.

Precisa de suporte para seguir nessa jornada?
Fale com o Programa de Apoio ao Empregado da sua Empresa!

TELUS Health
powered by CARE