



7 DICAS DE AUTOCUIDADO para você se inspirar

TIRE UM TEMPO PARA VOCÊ!

Preencheu milhares de formulários? Que tal reservar um tempo do seu dia para relaxar? Leia um livro, escute música, pratique atividades que você goste, fofoque com as amigas ou simplesmente fazer nada, só descansar!



REDE SOCIAL NO OFF, VIU?

Não teve tempo de conversar com as amigas agentes? Mantenha conexões sociais positivas com amigos e familiares. Participe de grupos de apoio e comunidades com interesses semelhantes ao seu. Busque passar um tempo com as pessoas queridas!



BONS SONHOS!

Percorreu toda sua microárea?
Então, bora tentar estabelecer uma
rotina de sono regular e criar um
ambiente tranquilo e confortável
para dormir. Evite tomar café ou
outro estimulante antes do
descanso.



EQUILÍBRIO É TUDO!

Equilibre sua rotina entre trabalho, lazer e tempo de descanso. Não vai exagerar, viu?



RELAXE!

Está cansada da rotina puxada de trabalho? Explore técnicas de relaxamento, pode ser meditação, ioga ou alguma prática de atividades criativas. Encontre o que funciona melhor para você para reduzir o estresse.



SAIA DE CASA!

Depois daquela correria do trabalho, bateu uma fome? Bora comer um acarajé da Cira, da Drica, da vizinha... Conhecer um local novo para explorar, distrair a mente e se conectar com a natureza. Visite a Lagoa do Abaeté, o Parque das Dunas ou até mesmo passar uma tarde na praia de Itapuã.



CUIDE DO ESPIRITUAL

A energia está um pouquinho pesada? A base espiritual também fortalece a resiliência e promove a esperança, a paz e o equilíbrio emocional.

