

#ficaOcupadosaojoao

AUTOCUIDADO

CUIDAR DO CORPO

Esta é a altura ideal para melhorar o cuidado da sua face e corpo, pois tempo não faltará e os benefícios na autoestima e bem estar serão evidentes. Propomos assim uma série de atividades, fáceis de executar e exemplificadas em imagens, que pode realizar ao longo da sua semana, por forma a cuidar da sua face e corpo: **Fazer a barba; Fazer uma limpeza de pele; Fazer uma automassagem facial; Fazer a depilação do corpo e face sem cera (pinça ou gilete); Fazer a manicure e pedicure; Fazer penteados diferentes.**



Sabemos que a **autoestima** de cada um se reflete no seu rosto e corpo. Nada melhor do que cuidar de nós mesmos para melhorar a autoestima e bem estar, principalmente em momentos de stress e angústia como o que enfrentamos.

Tirar um tempo para cuidar de si pode ser uma experiência reconfortante e tranquilizadora, quando aliada a uma música relaxante. Neste sentido, **propomos que, todos os dias, dedique uns minutos do seu tempo para realizar pequenas atividades de cuidado do rosto e corpo.**

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UAC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**



#ficaOcupadosaojoao

Não é preciso ser um especialista nem possuir muitos produtos, basta seguir os passos de um vídeo tutorial ou de uma imagem, e conseguirá resultados excelentes com produtos que possui em casa, podendo realizar estas atividades individualmente ou em família.



Ideias:

- Se usa barba ou decidiu que é a altura de a deixar crescer um pouco, deixamos **aqui** umas sugestões para com um estilo diferente
- Ideias práticas para fazer uma **limpeza de pele em casa**
- Faça uma **automassagem facial**
- Continue a fazer a sua **depilação** do corpo e face sem cera (pinça ou lâmina)
- Gosta de ter as suas unhas bem tratadas e pintadas? Não há razão para deixar fazer a sua manicure e pedicure
- Pode deixar de ir ao cabeleireiro por uns tempos, mas pode aproveitar para fazer uns penteados diferentes. Ideias para **ela** e para **ele**.