

MANUAL DO AUTO CUIDADO FEMININO



VOCÊ MERECE

O MELHOR



INSTITUTO RS
EDUCAÇÃO EAD

Apresentação

Diariamente, nós, mulheres, atravessamos opressões, dificuldades e encaramos os mais variados desafios.

Estamos sempre abarrotadas de afazeres, trabalhamos fora e dentro de casa e, além disso, estamos sempre cuidando dos outros.

Às vezes, parece que carregamos um mundo inteiro nas costas.

E, com isso tudo,...

VOCÊ TAMBÉM CUIDA DE SI MESMA?

Este manual foi elaborado pelo Instituto RS de educação EAD, focado em temas de desenvolvimento humano feminino, no intuito de auxiliar você, mulher, forte, corajosa e poderosa, no seu processo de autocuidado.

Sumário

1. O que é autocuidado?

2. Cuidar da casca é importante...

2.1. Saúde

2.2. Alimentação

2.3. Atividade física

2.4. Seu momento.

3. ...Mas não é tudo

3.1. Saúde emocional

3.2. Autoconhecimento

3.3. Gestão pessoal

3.4. Empreendedorismo

3.5. Donas de si

3.6. Terapias integrativas

4. Terapias integrativas

5. Você não está sozinha...

1. O que é autocuidado?

Sócrates disse: *Deves ocupar-se contigo mesmo.*
Isso significa **AUTOCUIDADO**.

O ponto aqui é que, falar sobre o autocuidado é lindo, mas você está conseguindo colocá-lo em prática no seu cotidiano?

Refletir sobre isso é primordial, pois estamos sempre preocupadas com o outro, seja ele nosso filho, irmão, mãe, pai ou um amigo, até mesmo seu paciente/cliente. Nos colocamos à disposição para ouvir e ajudar a quem amamos sempre que eles precisam, mas muitas vezes esquecemos de cuidar de alguém muito importante: nós mesmas.

Isso é autocuidado!

A analogia da máscara de oxigênio:



Em um avião, caso dê algum problema, você precisa colocar sua máscara primeiro, antes de ajudar outra pessoa.

No autocuidado é igual. Você precisa se cuidar primeiro, antes de cuidar de outra pessoa.

Isso é primordial, pois ninguém pode dar o que não tem.

2. Cuidar da casca também é importante

2.1. Saúde



Escute os sinais do teu corpo.

Faça seu preventivo ginecológico e checkup anualmente. Marque aquela consulta que você adia toda vez por achar que não tem tempo....

E não se esqueça: Cuide do seu sono!!



2.2. *Você é o que você come*

Estudos comprovam a ligação entre a alimentação, a saúde e o autocuidado.

Quando você une alimentação saudável e atividades físicas regulares, encontra uma excelente combinação, que causa prazer e regula seu metabolismo, o que te ajuda a obter melhores resultados estéticos, físicos e emocionais de forma rápida.

É preciso, porém, fazer um processo de autoobservação para verificar que tipo de reeducação alimentar fará mais sentido para você.

Como cada organismo responde de forma diferente, não dá para você simplesmente sair copiando dietas da moda, pois, o que serve para os outros, pode não servir para você.

Por isso, se sua ideia for perder peso ou mudar o corpo, o ideal é procurar um profissional. Se o foco for apenas fazer ajustes para se alimentar de forma mais saudável, cortar produtos industrializados, diminuir o açúcar e os carboidratos já vai trazer ótimos efeitos, como a diminuição da autocrítica e o aumento da autoconfiança e da autoestima.



2.3. *Atividade física*

A atividade física é uma característica que enaltece a riqueza das competências humana.

Correr, saltar, levantar o seu próprio peso, ter força para quebrar seus próprios limites lhe proporcionará vitalidade e amor pela sua rotina.

Se a academia não for sua praia, aceite o desafio de caminhar todos os dias. Ele te levará para um nível de consciência e autocuidado que você nem imagina!



2.4. *Seu momento*

É importante sim cuidar da *casca*. Cuide do seu corpo, hidrate seu cabelo, faça suas unhas, cuide da sua pele... se mime, isso aumenta sua autoestima e te faz sentir bem consigo mesma.

Mas faça por você!!

Quando essas ações são influenciadas apenas pelo outro, deixa de ser autocuidado.

Então olhe para você, faça por você,
cuide de você!!

Você é a prioridade

3. Mas não é tudo

3.1. *Saúde emocional*

Hoje em dia, falar sobre controle emocional está na moda. Isso deveria ser bom, mas a forma como está sendo feita demanda um cuidado da nossa parte.

É que da forma como tem sido difundida, a busca pelo controle emocional tem incentivado as pessoas a não sentirem.

É como se estivéssemos em uma ditadura que classifica as emoções básicas como positivas e negativas, de forma que as consideradas negativas, como raiva, tristeza e medo, precisam ser evitadas.

Em resumo, é como se dissessem pra gente: “não sinta” ou “engula o choro” e viva como se não estivesse sentindo o que sente.

Isso é uma verdadeira loucura e precisamos parar de segurar nossos sentimentos. Nós temos todo o direito de sentir, sim.

Como revela o biólogo chileno Maturana, é pelas emoções que sobrevivemos, nos desenvolvemos e nos humanizamos.

Se a ordem social é “controlar para não sentir”, vamos ter que repensar essa ordem.

Pois permita-se sentir. Não precisa se desculpar pelo sentimento. Chore, sorria, viva a mágoa se for o caso. Seja humana.

O controle precisa estar na nossa reação com o outro. Nosso cuidado precisa estar em não usar os sentimentos como desculpa para ferir e magoar, mas não podemos e não vamos nos impedir de sentir, combinado?

(Iara Nancy, Psicóloga, Terapeuta Integrativa Sistêmica)





3.2. *Autoconhecimento*

Se você não se conhece, não se aceita, não se perdoa, conseqüentemente você não se ama o suficiente!!

O processo de se autoconhecer é trabalhoso, mas adquirir essa habilidade é essencial para lidar com todas as responsabilidades da vida. O desenvolvimento do autoconhecimento vem com a prática da reflexão sobre as próprias ações e pela implementação de novos e melhores hábitos em nossa vida.

Não tente controlar o incontrolável



3.3. *Gestão pessoal*

Você não controla o tempo. Você controla as suas ações ao longo dele. Por isso, planejamento e organização fazem parte do processo de autocuidado e de autoconhecimento.

Dica: Se você ainda não sabe como se planejar. **Baixe o Planner 2021 De Bem Com O Meu Tempo** e veja as etapas de planejamento de vida que a terapeuta Iara Nancy preparou e disponibilizou gratuitamente para você.

Instagram [@debemcomotempo](https://www.instagram.com/debemcomotempo).

Planner: [Clique aqui para pegar o planner](#)



3.4. *Empreendedorismo feminino*

A iniciativa empreendedora realizada por mulheres cresceu 34% nos últimos anos. Segundo o SEBRAE, 24 milhões de mulheres abriram negócios próprios no país. E tem mais: 41% dessas mulheres começam seu negócio sem nenhum investimento especial. Você pode ser a próxima a entrar para essa família de mulheres empreendedoras. Já pensou nisso?

Entrar no mundo do empreendedorismo feminino pode ser a oportunidade perfeita se você busca trabalhar com horários flexíveis e se não quer mais sofrer com as dificuldades para conseguir um emprego, enfrentada por muitas mulheres, principalmente as mães.

O empreendedorismo feminino também é o caminho perfeito para quem busca independência financeira e realização pessoal, além de trazer benefícios para a economia e para a sociedade como um todo.

Com a inserção das mulheres nos negócios, as empresas se tornam mais diversas, inclusivas e inovadoras.



1. Desenvolva autoconfiança:

Acredite no seu potencial e na sua possibilidade de desenvolvimento. Nenhuma empreendedora nasce com um dom para isso. Ninguém nasce com todas as habilidades necessárias para criar um negócio.

Acredite no seu processo e confie que você é capaz de aprender coisas novas. Além disso, não tenha medo de falhar. É inevitável cometer erros. O processo de empreender envolve testar soluções e fazer ajustes. No final, sempre vale a pena.

2. Construa uma rede de apoio:

Um elemento essencial para fazer um negócio dar certo é conhecer pessoas. Por isso, busque parcerias.

Além disso, é muito benéfico formar uma rede de mulheres empreendedoras para trocar experiências. Acredite, muitas pessoas estão em uma situação parecida com a sua. É justamente por isso que os cursos do Instituto RS tem grupos de estudos movimentados. Aproveite-os para fazer amigos e parceiros.

3. Atualize seus conhecimentos:

Qualquer empreendedora precisa estar em constante evolução, pois o mercado muda rapidamente. Por isso, estude constantemente sobre a sua área de atuação.

4. Inove

Muitos empreendedores e empreendedoras têm medo de inovar. É comum ver pessoas que querem empreender, mas passam muito tempo planejando o negócio. Não faça isso. Colocar as ideias em prática e testá-las é a coisa mais importante no empreendedorismo.

5. Organize o seu tempo

Muitas mulheres empreendedoras enfrentam uma jornada múltipla, isto é, cuidam da casa, da família, do negócio. Isso pode ser uma grande dificuldade na hora de empreender.

Por isso é importante definir um horário específico para o trabalho e fazer uma gestão das tarefas.

Uma dica é quebrar os seus planos em pequenos projetos e metas. Dessa forma, fica mais fácil distribuir as tarefas e definir prazos.

Jamais ache que você pode fazer tudo ao mesmo tempo. Isso se chama multitarefismo e gera culpa por não conseguir, cobranças injustas, autojulgamentos e sofrimentos que podem, inclusive, se transformar em adoecimento físico e mental.

Então cuide de você... quando eu me trato bem, eu serei melhor em todos os quesitos da minha vida.





3.5. *Donas de si!*

Ela estava desempregada quando decidiu arriscar tudo o que tinha para fazer uma formação online e se tornar terapeuta integrativa. O que aconteceu depois chocou a todos aqui no Instituto RS.

Esta é a história da **Karen Fernanda**. Uma pernambucana fora de série que, mesmo passando dificuldades, decidiu investir na formação de Terapeuta do Instituto RS. Poucas semanas depois já estava atendendo em duas cidades e precisando rejeitar clientes por conta da falta de horários. Dedicada ao extremo, aproveitou todo o tempo livre para estudar em casa e cresceu rapidamente como terapeuta. O crescimento e o nível de satisfação foram tão grandes que pouco tempo depois entrou em uma pós graduação em Acupuntura e, hoje, é uma das professoras do Instituto RS, com grande prestígio entre os alunos. *“Fazer este curso foi a melhor coisa que aconteceu na minha vida. Hoje eu sou outra pessoa e me sinto importante, muito diferente do que eu sentia antes. Eu sou e serei sempre grata pelo Instituto RS existir.”*

Esta história de superação e sucesso mostra o quanto somos responsáveis por nossas ações e pelos resultados gerados por elas. Você, mulher, está na linha de frente da sua vida. Escolha que caminho deseja seguir. E siga!



3.6. *Terapias Integrativas no Processo de Autocuidado*

A medicina tradicional chinesa compreende que nossas emoções, hábitos, relação com a natureza e relações sociais estão na base da nossa saúde e das nossas doenças.

Por isso, conhecer como surgem nossos padrões de pensamentos, emoções e crenças faz parte do processo de autoconhecimento em prol do autocuidado.

Para nos ajudar com isso, existem as terapias integrativas e complementares.

Elas são tão importantes que 29 já passaram a ser oferecidas pelo SUS (Sistema Único de Saúde) de diversas cidades brasileiras.

O mais legal é que você pode dominar boa parte dessas técnicas de formando com os cursos online do Instituto RS de Educação EAD, que já possuímais de 100 mil alunos no Brasil e no mundo.

4. Terapias integrativas



Conheça algumas terapias integrativas
que podem te ajudar no seu processo de
autocuidado.



4.1. *Auriculoterapia*

A Auriculoterapia é uma Terapia Natural, respaldada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que trabalha a estimulação dos pontos meridionais presentes na orelha para garantir o sucesso no tratamento do seu cliente.

Por ser uma técnica natural, você não precisa ser formado na área da saúde para exercê-la.

Por meio dela, você consegue auxiliar no emagrecimento, aliviar sintomas de dores e tratar problemas emocionais.

Aliada a uma dieta saudável e atividades físicas a auriculoterapia pode melhorar o trânsito intestinal, regular o apetite, otimizar a absorção de nutrientes e auxiliar na eliminação de líquidos e redução de inchaços.



4.2. *Reflexologia Podal*

A Reflexologia é feita por meio de uma técnica específica de pressão nos pontos reflexos dos pés que representam um microcosmo do corpo, ou seja, todos os órgãos, glândulas e outras partes estão dispostas num arranjo similar ao dos pés e podem ser tratadas a partir deles.



4.3. *Massagem Terapêutica Chinesa (Tui Na)*

Muito mais do que relaxar e aliviar dores e os efeitos do stress, a Massagem Terapêutica Chinesa (Tui Na, é uma técnica terapêutica de massagem que utiliza os princípios da Medicina Tradicional Chinesa para tratamento e controle de mais de 200 patologias.

Com técnicas que envolvem a manipulação do Qi através de estímulos de pressão dos meridianos da Acupuntura, a Tui-ná é uma poderosa ferramenta para Terapeutas.



4.4. *Pedras quentes*

Técnica terapêutica que utiliza tanto pedras quentes como frias para massagear o corpo e trazer equilíbrio à saúde e bem-estar para o paciente. As manobras utilizadas na técnica são herança da massagem sueca e do shiatsu.

Alterando a aplicação no corpo de pedras frias e quentes, conseguimos obter uma sinergia, reações fisiológicas e orgânicas que fazem muito bem. As pedras são dispostas ao longo dos músculos no intuito de transmitir a energia que religa a força interior. As pedras sobrepostas em pontos estratégicos, harmonizam os chacras, promovem o relaxamento físico e mental, equilibram o sistema nervoso e recuperam a energia vital.



4.5. *Cromoterapia*

A Cromoterapia pode ser definida como o tratamento que, por intermédio das cores, estabelece o equilíbrio e a harmonia entre corpo, mente e emoções. Cada cor tem sua função terapêutica específica e atua em um chakra ou um órgão do corpo humano. Sendo assim, ao serem acionadas, as cores impactam fortemente nessas áreas, reestabelecendo ou energizando tudo o que está bloqueado ou em desequilíbrio no corpo, como as doenças, por exemplo.

Baseia-se no princípio bioativo restaurador do equilíbrio energético global harmonizando a circulação de energias na região afetada, o que reflete no corpo todo.

Dica: VISUALIZAÇÃO DE CORES - procure um ambiente agradável, respire profundamente até ficar bem relaxada. Visualize por 5 minutos **uma torneira de água** nas seguintes cores: azul, verde, amarelo, laranja, amarelo, verde e termine no azul. Essa técnica, feita diariamente, ajuda a restabelecer o equilíbrio energético do corpo e da mente.

Finalize com uma prática meditativa do seu agrado. **Escolha ser feliz!**



4.6. *Ventosaterapia*

Uma técnica que consiste na aplicação de copos de vidro ou acrílico em partes específicas do corpo com a finalidade de criar um vácuo e fazer uma sucção da pele.

A ventosaterapia é excelente para tratamentos com fins terapêuticos, pois elimina dores musculares de forma rápida. Também é bastante usada nos tratamentos contra estrias, além de ser uma grande aliada de outras técnicas de massagem.



4.7. *Florais*

Os Florais de Bach usam a essência das flores para atuar diretamente nas emoções e tratar os problemas do corpo e da mente. Baseado nos estudos do Dr. Eduard Bach, esse curso é ideal para pessoas que amam ajudar a si mesmas e outras pessoas.

Dica: A Floral Therapy é ideal para auxiliar no controle das sensações desconfortáveis geradas pela ansiedade, como tensão, medo por antecipação e aflição.

Consuma 4 gotas do produto, três vezes ao dia, de modo sublingual ou diluído em água para atenuar o sabor, ou conforme orientação médica.

Este produto não é um medicamento e não substitui medicação!



4.8. *Cristais*

A Cristaloterapia é a modalidade de tratamento holístico que utiliza cristais para o equilíbrio físico, energético, mental e emocional do ser humano.

Nessa metodologia, são observados diversos fatores relacionados aos cristais, como formato, cor, estrutura, vibração, entre outros.



4.9. *Aromaterapia*

O termo **Aromaterapia** é aplicado a um ramo da Fitoterapia. Aroma significa cheiro agradável e, terapia, tratamento que visa a cura de uma indisposição mental ou física.

É uma prática terapêutica que utiliza as propriedades dos óleos essenciais 100% puros para restabelecer o equilíbrio e a harmonia pessoal.

É uma terapia holística por atuar nos sistemas físicos, nas emoções e na mente, promovendo a saúde física e o bem-estar.

The background of the image is a top-down view of a grey, textured surface with a piece of light brown burlap fabric. On the burlap, there are three glass bottles with white ceramic droppers and gold-colored metal rings. One bottle is dark green, and two are clear. There are also several fresh green mint leaves scattered around the bottles. A large, rounded purple shape is centered in the image, containing white text.

Dicas:
Aromaterapias no
cuidado feminino.



Lista de óleos essenciais:

Alecrim Rosamarinus Officinalis

Centra, restaura, dá vigor e força, energia, motivação, concentração, força de vontade, eficiência e rapidez, vontade de agir, foco.

Hortelã Pimenta Mentha Piperita

Estimulante, penetrante, dá flexibilidade e clareza mental, acalma e refresca a dor causada pela resistência a novas informações, adequado para oscilação de humor, concentração.

Capim Limão Cymbopogon citratus

Tranquilidade, suavidade, concentração, positivismo, acalma o sistema nervoso enquanto estimula a mente, dissipa o pessimismo, restaura a flexibilidade, indicado para quem tem medo do escuro e precisa dar limites.

Eucalipto Eucalyptus Globulus

Exteriorizar, expandir, equilibrar, amparar, desfazer tristeza retida nos pulmões, libera sentimentos reprimidos e transforma em alegria, libera frustração e raiva por necessidades não satisfeitas, ajuda a reconhecer padrões disfuncionais, seguir adiante.

Pinheiro Silvestre Pinus Sylvestris

Aceitar, compreender, ter paciência e se perdoar, enxergar mais longe, ameniza comportamentos antissociais, firma o desejo de viver em comunidade e grupos, estimula a cooperação, libera velhos medos de relacionamentos íntimos com os outros, permitindo vivência afetiva, saber como e como se expressar.

Lista de óleos essenciais:

Laranja Doce Citrus Sinensis

Calor, alegria, afeto, felicidade, efeito sedativo no sistema nervoso central, libera preocupações, equilibrar excesso de seriedade, energia solar da criança, ensina a voltar a sorrir, a ter leveza, auxilia no sentimento de solidão, ajudar a aquecer o emocional ensinando a dar e receber afeto.

Limão Siciliano Citrus Limonum

Otimismo, concentração, clareza das emoções mais profundas, clareza mental para tomar decisões mais racionais, transforma pensamentos abstratos em ações, ajuda pessoas solitárias com poucos amigos a desenvolver sociabilidade, traz mais objetividade e segurança para colocar seus conhecimentos, pois clareia os pensamentos.

Lavanda Lavandula Angustifolia

Calma, tranquilidade, serenidade, relaxamento, abrandar as tristezas e promover a paz, ensina a ter paciência, inspira sentimento de proteção, neutraliza excesso de falação, equilíbrio das forças masculinas e femininas, encontrando um caminho do meio, meditação, repouso para a mente, equilíbrio emocional, excelente para crianças de todas as idades.

Vetiver Chrysopogon zizanoides

Enraíza, centra, dá visão e sabedoria, acolher dentro de si o respeito por si e pelos outros, restabelece o entusiasmo pela vida, ajuda a aceitar o próprio corpo, útil para mulheres que exercem várias funções e ficam vulneráveis a muito estresse e cansaço físico, trabalha as questões com a mãe.

5. Você não está sozinha

Você já sabe que as terapias integrativas podem te dar suporte no seu processo de autocuidado, não é verdade? Agora eu vou te mostrar algo bem interessante, que pode dar um novo direcionamento para a sua carreira profissional.

Mas antes, quero te fazer duas perguntas;

O que te faz se sentir mais feliz?

Já se imaginou trabalhando com algo que pode te oferecer independência financeira, horários flexíveis e ainda auxiliar as pessoas em seus processos de cura, desenvolvimento, transformação e expansão da consciência?

O Instituto RS de Educação EAD, a maior escola de terapias Integrativas do Brasil, durante seus 6 anos de existência, já ajudou mais de 100 mil pessoas a conquistarem justamente essa possibilidade de independência financeira e auxílio interpessoal.



Hoje, está diante de você a oportunidade de fazer parte da nossa comunidade de terapeutas de sucesso, com membros ativos, que se apoiam o tempo inteiro, se tornando aluna de um dos nossos cursos de formação profissional em terapias integrativas.

Muitas pessoas estão despertando para seu propósito e encontrando seu caminho nas terapias integrativas, pois elas podem agregar bastante na área em que você já trabalha e também permitem que você inicie uma nova carreira, como terapeuta integrativa, do zero e com um investimento baixíssimo.

Conheça nossos cursos e faça parte da nossa família de terapeutas de sucesso:

<https://institutors.org/>

Nós podemos
te ajudar