

CAPACITAÇÃO REFLEXIVA

Autoestima e autocuidado: aprender a valorizar a própria vida

Apostila e palestra – 3 horas

RUTE EVARISTO | APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO

Psicomotricista | Neuropsicopedagoga | Professora de Artes | Professora de Educação Especial

CNPJ: 66.532.914/0001-01

1. Apresentação

Autoestima não é sentir-se bem o tempo inteiro; é reconhecer dignidade, necessidades, limites e capacidade de receber cuidado. Em abrigos, autocuidado deve ser possível e não idealizado: sono, higiene, alimentação, segurança, descanso, expressão e acesso a serviços.

> **Acordo de cuidado:** ninguém é obrigado a falar, compartilhar experiências pessoais ou participar de uma atividade. A roda deve ser conduzida com respeito, privacidade e possibilidade de pausa.

2. Objetivos

Reconhecer dignidade e necessidades; construir práticas simples de autocuidado; diferenciar cuidado de cobrança; fortalecer linguagem interna respeitosa e rede de apoio.

3. Conteúdo programático

Autoestima; autocuidado; corpo; limites; descanso; prazer; saúde; vergonha; comparação; apoio.

4. Desenvolvimento completo

O cuidado pode começar por uma escolha mínima: beber água, tomar banho, descansar, organizar um documento, usar uma roupa confortável, dizer não ou aceitar companhia. Evite listas irreais que geram culpa.

A autoestima é afetada por violência, rejeição, discriminação e perdas; não é resolvida por frases prontas.

O grupo pode oferecer reconhecimento sem invadir: nomear esforço, criatividade, presença e capacidade de pedir ajuda.

Se alguém expressar desesperança intensa ou risco, acolha sem deixar a pessoa sozinha e acione imediatamente a equipe e os serviços de emergência conforme o protocolo.

5. Reflexões

Como você percebe que precisa de cuidado? Que cuidado é acessível hoje? Que comentário interno gostaria de trocar? Quem respeita seus limites?

6. Exemplos práticos

Uma pessoa diz que não merece descansar. O facilitador não discute; pergunta como ela aprendeu isso, valida o cansaço e convida a escolher um cuidado pequeno, sem transformar descanso em prêmio.

7. Dinâmica ou atividade

Roda do cuidado possível: quatro áreas — corpo, emoções, relações e ambiente. Cada participante escolhe uma ação pequena em uma área, define quando fará e qual barreira pode aparecer.

8. Perguntas para roda de conversa

O que diferencia autocuidado de aparência? Como a comparação afeta você? Que limite protege sua energia? Que ajuda gostaria de pedir?

9. Aplicação e fechamento

A atividade deve ser inclusiva, sem exigir recursos financeiros, exposição corporal ou relatos íntimos. Encaminhe necessidades de saúde e proteção.

10. Mensagem final de impacto

Valorizar a própria vida começa quando suas necessidades deixam de ser tratadas como exagero. Cuidado pequeno também é cuidado verdadeiro.

11. Referências e orientação de uso

- [1] [Ministério da Saúde – Violência sexual: orientações aos profissionais de saúde](#). Acolhimento, privacidade, proteção e encaminhamento em rede.
- [2] [Banco Central do Brasil – Caderno de Educação Financeira](#). Orçamento e planejamento financeiro pessoal.
- [3] [Ministério da Saúde – Rede de Atenção Psicossocial](#). Cuidado integral, direitos, autonomia e rede de atenção.
- [4] [HumanizaSUS – Política Nacional de Humanização](#). Acolhimento, vínculo, autonomia e protagonismo.
> Material educativo para capacitação. Não substitui psicoterapia, atendimento médico, assistência social, orientação jurídica ou protocolos institucionais. Em violência em curso, ameaça, risco grave ou sofrimento intenso, a prioridade é proteger e acionar a equipe responsável e os serviços competentes.