



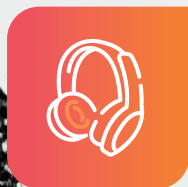
# Cultivando a **autoestima** **Feminina**

**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

## Introdução

A autoestima é um componente fundamental da saúde mental e bem-estar de qualquer pessoa. Ela é aprendida através de nossas vivências positivas e negativas, não é algo herdado. Para as mulheres, em particular, desenvolver e manter uma autoestima saudável é essencial para enfrentar os desafios da vida cotidiana e alcançar seu pleno potencial. Esta cartilha é um guia prático para cultivar e fortalecer a autoestima feminina, muito em razão da forma como vivências, falas e convívios vão transformando a percepção feminina com forma depreciativa de se notar.





# Autoimagem

Conhecendo sua  
própria beleza



Reconheça e aprecie sua beleza única. Não se compare a padrões irreais, não se veja através do olhar do outro (principalmente quando ele for negativo). Naturalmente, o ser humano possui a tendência de se enxergar através do que os outros acham sobre nós. Autoconceito é flexibilização, é equilíbrio.



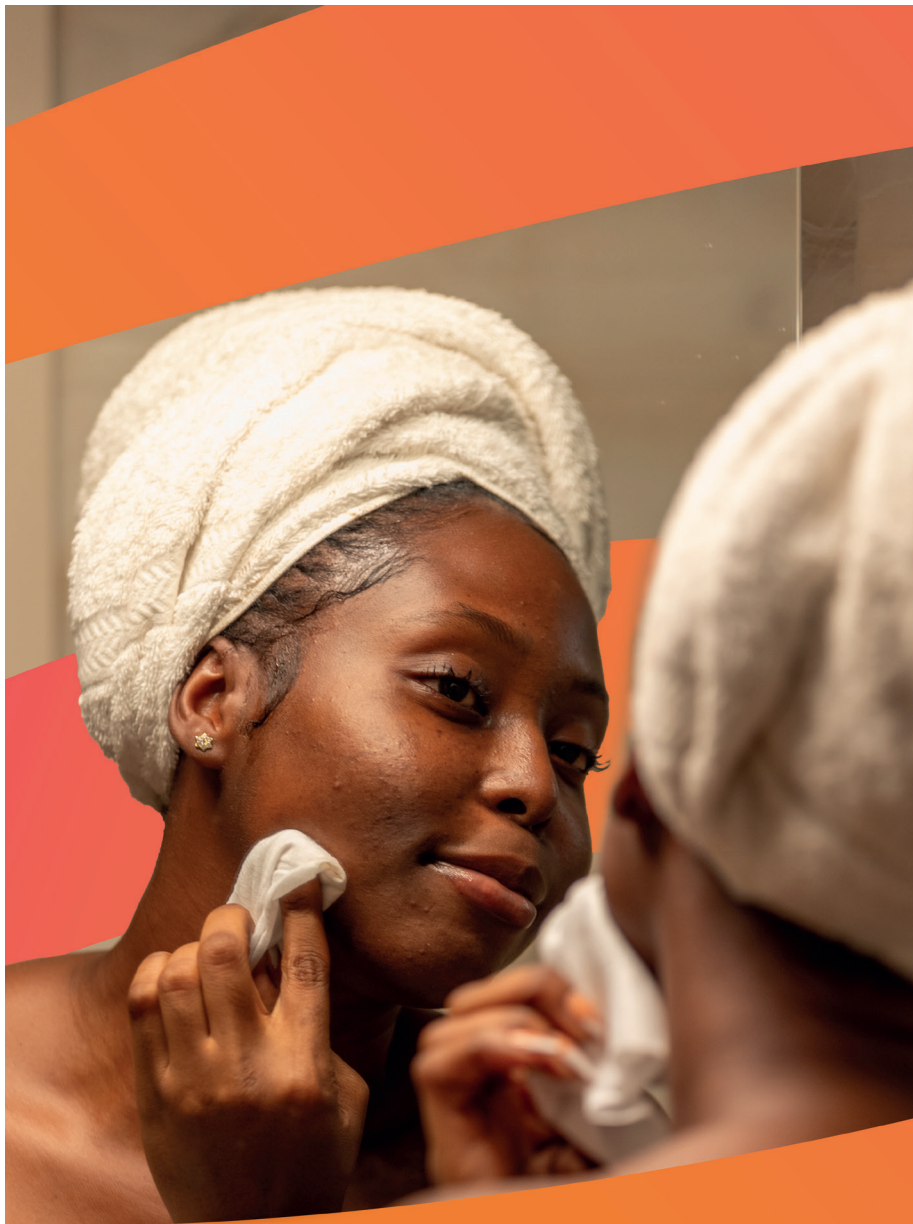
Aceite e ame seu corpo como ele é, valorizando sua saúde e vitalidade sempre. Veja e aceite sua história com afeto.



Pratique o autocuidado regularmente, incluindo exercícios físicos, alimentação saudável e momentos de relaxamento.







# **Autorretrato**

Desenvolvendo  
confiança



Defina metas realistas e desafios para si mesma e celebre cada conquista, por menor que seja. Sem comparações: nada melhor do que cultivarmos nossa melhor versão, sempre.



Aprenda a dizer "não" quando necessário, estabelecendo limites de segurança em seus relacionamentos e atividades.



Desafie pensamentos negativos sobre si mesma, substituindo-os por afirmações positivas e encorajadoras. Você é muito mais do que a sua imagem física!





# **Auto reforço**

Cultivando relacionamentos  
saudáveis, explorando  
seus talentos



Cerque-se de pessoas que apoiem, respeitem e valorizem você e sua essência.



Priorize relacionamentos que promovam seu crescimento pessoal e bem-estar emocional.



Esteja aberta a pedir ajuda e compartilhar suas emoções com amigos e familiares de confiança, sempre. Conversar sempre será uma boa opção.



Descubra e cultive seus talentos, hobbies e interesses pessoais. Faz toda diferença apreciar seus bons momentos!

Busque oportunidades de aprendizado e crescimento, sempre se desafiando a alcançar novos objetivos que façam com que você aos poucos mude sua própria percepção e suas crenças limitantes de autoestima.





# **Auto eficácia**

Aceitando suas  
imperfeições



Reconheça que ninguém é perfeito e que cometer erros faz parte do processo de aprendizagem e crescimento. O que você não pode fazer é fixar o pensamento do que deu errado de uma forma negativa e como regra.



Pratique a autocompaixão, tratando-se com gentileza e compreensão em momentos de dificuldade. Escreva sempre suas qualidades, e revise elas sempre que se sentir diferente delas. Faça o exercício de analisar os motivos que estão te fazendo sentir diferente do que você listou.



Aprenda a perdoar a si mesma e aos outros, liberando-se do peso do ressentimento e da culpa.



## Conclusão

Cultivar uma autoestima saudável é um processo contínuo que requer prática e dedicação, e não acontece da noite para o dia. É um caminho do qual você não pode desistir. Lembre-se de que você é digna de amor, respeito e felicidade. Ao seguir as orientações desta cartilha e se dedicar ao seu próprio bem-estar, você fortalecerá sua autoestima e construirá uma vida mais leve e realizada. Nunca subestime o poder que reside dentro de você!

Cuidar uns dos outros está em nossa essência, Unimed VTRP para que mais pessoas vivam melhor.

