



Sumário

Guia de Autocuidado Emocional para Mulheres	3
AVISO IMPORTANTE	3
APRESENTAÇÃO	3
O QUE É AUTOCUIDADO EMOCIONAL	3
A CONEXÃO ENTRE CORPO E EMOÇÕES	4
HÁBITOS DIÁRIOS E CONSCIÊNCIA CORPORAL	4
ROTINA REALISTA PARA MULHERES REAIS	4
A IMPORTÂNCIA DO APOIO FEMININO	5
O PROJETO C.A.L.M.A.	5
CONSIDERAÇÕES FINAIS	5
Psicóloga Suzeth Ferreira	6
Horário de Atendimento:	6

Guia de Autocuidado Emocional para Mulheres

AVISO IMPORTANTE

Este material tem caráter **educativo e informativo**. Ele **não substitui** acompanhamento psicológico, médico ou nutricional individualizado. O objetivo é promover **psicoeducação, autocuidado emocional e consciência corporal**, sem promessas de cura, diagnóstico ou tratamento.



APRESENTAÇÃO

O Projeto **C.A.L.M.A.** nasceu da escuta atenta de mulheres que desejam compreender melhor suas emoções, o próprio corpo e a rotina diária. Ao longo do tempo, ficou evidente que informação de qualidade, acolhimento e apoio fazem diferença no bem-estar emocional.

Este e-book foi criado para mulheres que buscam **autoconhecimento**, organização emocional e práticas simples de autocuidado, dentro de uma rotina realista.

O QUE É AUTOCUIDADO EMOCIONAL

O autocuidado emocional vai além de momentos isolados de descanso. Ele envolve observar emoções, respeitar limites e construir hábitos que favoreçam equilíbrio no dia a dia.

Pequenas atitudes, quando praticadas de forma consistente, contribuem para mais clareza emocional, melhor relação consigo mesma e mais consciência sobre escolhas diárias.



A CONEXÃO ENTRE CORPO E EMOÇÕES

O corpo expressa sinais importantes. Fadiga frequente, alterações de humor e falta de energia podem indicar a necessidade de atenção à rotina, ao descanso e aos hábitos diários.

Este capítulo convida à observação consciente, sem julgamentos ou rótulos, promovendo uma relação mais respeitosa com o próprio corpo.

HÁBITOS DIÁRIOS E CONSCIÊNCIA CORPORAL

Criar hábitos saudáveis não significa seguir regras rígidas. A proposta é desenvolver consciência sobre alimentação, descanso e movimento, respeitando a individualidade de cada mulher.

A educação alimentar e a percepção corporal auxiliam na construção de uma rotina mais equilibrada e sustentável.

ROTINA REALISTA PARA MULHERES REAIS

Uma rotina possível considera trabalho, família, vida pessoal e momentos de pausa. O autocuidado se constrói com pequenas ações diárias, adaptadas à realidade de cada fase da vida.

Organização emocional também é aprender a dizer não, estabelecer prioridades e acolher imperfeições.

A IMPORTÂNCIA DO APOIO FEMININO

Compartilhar experiências em ambientes seguros fortalece vínculos e amplia a sensação de pertencimento. O apoio entre mulheres promove escuta, empatia e incentivo mútuo.

O Projeto C.A.L.M.A. valoriza espaços de troca, acolhimento e aprendizado coletivo.

O PROJETO C.A.L.M.A.

O Projeto C.A.L.M.A. integra **psicoeducação, autocuidado emocional e consciência corporal**, com foco em uma linguagem acessível, prática e acolhedora.

A proposta é oferecer orientação educativa e suporte emocional em grupo, respeitando a individualidade de cada participante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cuidar de si é um processo contínuo. Informação, apoio e pequenas mudanças diárias podem contribuir para uma vida com mais equilíbrio emocional e bem-estar.

Quer conhecer melhor o Projeto C.A.L.M.A.?

Se você deseja entender com mais profundidade a proposta do Projeto C.A.L.M.A. e saber como ele funciona na prática, é possível entrar em contato diretamente com a psicóloga Suzeth Ferreira, idealizadora do projeto.

A profissional está disponível para esclarecer dúvidas, apresentar a metodologia educativa do projeto e, se houver interesse, agendar uma conversa inicial ou até mesmo uma visita para conhecer melhor o espaço e a proposta.

Para mais informações, entre em contato com a psicóloga Suzeth Ferreira.

Esse pode ser o primeiro passo para ampliar seu autoconhecimento e compreender como o autocuidado emocional pode fazer parte da sua rotina.

Psicóloga Suzeth Ferreira



Psicologia clínica com experiência em todas as idades, com o foco especial no público infantil, com especialização em autismo atuando dentro dos princípios da terapia ABA.

Seu trabalho integra acolhimento, ciência e parceria com a família, garantindo um cuidado completo e humanizado.

Horário de Atendimento:

Segunda a Quinta-Feira em Bom Sucesso e São Pedro. Na Sexta Feira em Borrazópolis e Cruzmaltina. Contato: 43 9 99251234