



**É TEMPO DE
CUIDAR E SER CUIDADA!**

Sou Elo. Somos propósito.

 **Selos**
de
CARLOTAS

ANTES DE MAIS NADA

● REC



celos de
CARLOTAS

V ENCONTRO ONLINE DE 2024

Tema: Autocuidado

25.09.202

4





AUTOUIDADO

KAFFEPAUSE M, F...

ESPAÇO ELOS

ENTRE ELOS

ELOS STUTTGART - 09.11



AUTOCUIDADO

KAFFEPAUSE M, F...

ESPAÇO ELOS

ENTRE ELOS

ELOS STUTTGART - 09.11



O ASSUNTO DE HOJE É „AUTOCUIDADO“

Por que devemos falar sobre isso? (Troca em grupo)

DE CALÇA DE MOLETOM OU MAQUIADA,
cada mulher decide como quer ir ao supermercado :-)



EU ME CUIDO, TU TE CUIDAS, ELA SE CUIDA

_ Autocuidado é como o DNA: individual
e não deve ser reação a uma cobrança externa, muito pelo contrário, ficar atenta às expectativas de outras pessoas ou grupos sobre nós é uma forma de autocuidado, que tem um efeito coletivo.



AUTOCUIDADO É

olhar para si e nosso entorno e buscar **ferramentas para lidar com as adversidades** que aparecem no nosso caminho, de forma consciente e responsável. No Brasil, na Alemanha, no Japão ou em qualquer lugar do mundo.

AUTOUIDADO RESULTA EM...

- _ Saúde, bem estar, equilíbrio, harmonia
- _ Crescimento individual
- _ Formação de vínculos
- _ Autoestima na vida pessoal e profissional
- _ **Proteção e empoderamento das mulheres**

A PERGUNTA CENTRAL PARA O AUTOCUIDADO É:

“ *Do que eu preciso neste momento para que eu me sinta bem comigo mesma e como o mundo ao meu redor?* ”

FORMAS DE AUTOCUIDADO



- _ Saúde Física
- _ Saúde mental (cognitiva)
- _ Saúde emocional
- _ Saúde social



AUTOCUIDADO FÍSICO

#rausmitdir

Vídeos:

- _ Autocuidado e uso de medicamentos (Dr. Dráuzio Varella) ([link](#))
- _ Namu - Canal sobre autocuidado amplo ([link](#)) (Youtube)



AUTOCUIDADO MENTAL

- _ Canal de meditação guiada Yoga Mudra ([link](#))
- _ Dicas de autocuidado com a saúde mental ([link](#)) (Youtube)



AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- _ Podcast “Autoconsciente” (Spotify e Instagram)
- _ Contoterapia[®] (Youtube, Spotify e Instagram)

Obs: Emoções são respostas à maneira como damos significado para nossas experiências físicas e mentais. Elas surgem como uma reação subjetiva ao modo como percebemos e interpretamos as situações ao nosso redor, influenciadas por fatores internos, como nossos pensamentos, crenças e memórias, e externos, como interações sociais e eventos no ambiente.



AUTOCUIDADO SOCIAL

_ Socialização: uma aliada da saúde mental ([link](#)) (YouTube)



A vibrant, abstract floral pattern on the left side of the page. It features a dark blue background with various flowers in yellow, white, pink, and orange, along with green leaves and a black silhouette of a person's head with a yellow ring. The pattern has a halftone or dot-matrix texture.

AUTOUIDADO

KAFFEPAUSE M, F...

ESPAÇO ELOS

ENTRE ELOS

ELOS STUTTGART - 09.11

A vibrant, abstract floral illustration on the left side of the page. It features a large yellow flower at the top, a white daisy-like flower with an orange center below it, and various other colorful shapes in shades of blue, pink, orange, and red against a dark blue background with a fine dot pattern.

AUTOUIDADO

KAFFEPAUSE M, F...

ESPAÇO ELOS

ENTRE ELOS

ELOS STUTTGART - 09.11

ESPAÇO ELOS - GALERIA DE FOTOS



ESPAÇO ELOS



As fotos dos eventos serão disponibilizadas para apreciação no Espaço Elos.

Somente Carlotas tem a autorização dos Elos para uso das imagens em sua comunicação, assim, as fotos não devem ser copiadas e usadas por outras pessoas para quaisquer finalidades.



ESPAÇO ELOS - MURAL DE ANÚNCIOS



Elos que queiram mostrar seus produtos ou serviços - aqueles **assinados por eles** e não vendidos por outras lojas ou ações realizadas por parcerias - podem usar o Mural de Anúncios.

Enviar arquivo em formato jpg ou png no formato 627 x 1200 px para elos@carltoas.org

O nome do Elo responsável deve estar claro na comunicação.



A vibrant, abstract floral pattern on the left side of the page. It features a dark blue background with various flowers and leaves in bright colors like yellow, white, pink, and orange. The flowers have a stippled or dotted texture. A yellow crescent moon is visible at the top left.

AUTOUIDADO

KAFFEPAUSE M, F...

ESPAÇO ELOS

ENTRE ELOS - 26.09

ELOS STUTTGART - 09.11

ENTRE ELOS - 26.09, 19:00

Acontecerá a cada quinze dias, sempre às quintas-feiras às 19h.

Cada participante traz uma pergunta específica relacionada a desafios ou questões pessoais/profissionais.

Serão formadas duplas aleatórias, e cada dupla terá 15 minutos para conversar. Uma fala e a outra escuta, e depois trocam de papéis.

O formato é leve e dinâmico, incentivando conversas e apoio mútuo em um ambiente colaborativo de mulheres unidas por um mesmo propósito.



AUTOUIDADO

KAFFEPAUSE M, F...

ESPAÇO ELOS

ENTRE ELOS

ELOS STUTTGART - 09.11

DANKE!

Amor de
CARLOTAS

