

PLANO DE AUTOUIDADO

Dia 5 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

O final do dia pode ser um momento de grande vulnerabilidade. Depois de horas a cumprir tarefas, resolver problemas e cuidar dos outros, muitas vezes esquecemo-nos de cuidar de nós mesmas.

✨ Por isso, no desafio de hoje convido-te a fazer uma pausa, a colocares o foco em ti e a criares uma rotina de autocuidado ao final do dia.

Pega num papel, caderno ou abre as notas do telemóvel e responde com honestidade:

1. Como é normalmente a tua noite? Descreve a tua rotina noturna habitual.

- Estás sempre ao telemóvel?
- Jantas muito depressa? Por norma fazes esta refeição sozinha?
- Deitas-te cansada, mas com a mente sempre a pensar o que tens de fazer amanhã?

PLANO DE AUTOUIDADO

Dia 5 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

2. Que sentimentos costumam surgir nesse período? Identifica o que costumavas sentir à noite.

- Ansiedade? Solidão? Cansaço extremo?
- Sensação de vazio ou frustração?
- Sentes vontade/necessidade de “compensar” o teu dia com comida?

PLANO DE AUTOCUIDADO

Dia 5 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

3. Que pequenas ações poderias fazer para cuidar de ti, sem ser através da comida?

🌟 O autocuidado não precisa de ser complicado ou demorado. Pensa em pequenos gestos que te façam sentir bem, acolhida e presente.


4. Agora, cria o teu ritual de autocuidado do fim de dia e escolhe 1 ou 2 gestos de autocuidado que possas integrar na tua noite. Deixo-te na página seguinte, alguns exemplos para te inspirares.


O objetivo é que este momento seja só teu, um convite à calma e ao bem-estar.


PLANO DE AUTOUIDADO


Dia 5 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional


Exemplos inspiradores:


 Tomar um banho relaxante — com água quente, luz suave e talvez até com música de fundo.

 Ler umas páginas de um livro — que te inspire ou simplesmente te distraia.

 Acender uma vela aromática — e deixar que o ambiente fique mais tranquilo.

 Ouvir uma playlist suave — que te ajude a desligar do ruído mental.

 Fazer 5 minutos de respiração consciente — inspirar devagar e expirar ainda mais devagar.

 Escrever um diário — como correu o teu dia, o que agradeces e o que podes melhorar de futuro

PLANO DE AUTOUIDADO

Dia 5 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

!! Lembra-te:

Reconhecer as emoções é o primeiro passo para não te deixares guiar por elas.

O teu corpo e a tua mente precisam de descanso, carinho, atenção e nem sempre é a comida que vai preencher esse vazio.

O autocuidado é uma forma de dizer a ti mesma: “Eu importo. Eu mereço.”

👏 A noite também pode ser leve e tu estás a criar essa leveza, passo a passo. Estás a caminhar na direção certa!

Não precisas de aplicar logo os 2 gestos que escolheste hoje, é algo para aplicares de forma consciente dentro e fora do desafio. Escolhe qual dos 2 gestos para ti faz mais sentido aplicar hoje.

Amanhã vamos falar sobre outro hábito comum que é comer mesmo sem sentires fome.