MOSCATI

CLÍNICA

GUIA DE REFLEXÃO

O homem e a arte de cuidar de si

Corpo, afetos, vínculos e propósito

Um convite a viver com mais consciência e sentido.

CONGRESSO ESTO VIR • 21 E 22 DE NOVEMBRO

CUIABÁ – MT

PONTO DE PARTIDA

Você também é alguém de quem precisa cuidar.



A vida de muitos homens é atravessada por responsabilidades: trabalhar, decidir, proteger, sustentar, cuidar da família e responder às necessidades de outras pessoas. Essas tarefas podem expressar compromisso e amor. Mas, quando toda a atenção se volta para o que precisa ser feito, existe o risco de esquecer a própria pessoa.

Cuidar de si não é abandonar responsabilidades. É reconhecer que você também é um ser humano — com corpo, afetos, inteligência, vontade, limites e necessidade de vínculos. A pessoa não é uma máquina de produzir nem um conjunto de sintomas: é uma unidade que merece ser cuidada por inteiro.

Este guia propõe uma pausa. Não oferece fórmulas prontas nem substitui acompanhamento profissional. É um convite para olhar com honestidade para a própria vida e perceber onde um cuidado pode começar.

> A força não está em nunca precisar de ajuda, mas em responder à vida com verdade, liberdade e responsabilidade.

01 · CORPO E SAÚDE

O corpo não é um detalhe da sua história.



É por meio do corpo que trabalhamos, abraçamos, descansamos, servimos e participamos do mundo. Por isso, saúde física e vida interior não são realidades concorrentes: fazem parte da mesma pessoa.

Privação de sono, cansaço persistente, dores recorrentes, tensão e mudanças no apetite podem ter causas diversas. Quando se repetem ou interferem na rotina, merecem atenção. Consultas preventivas, alimentação adequada, movimento compatível com sua condição e descanso são expressões concretas de cuidado.

Pare e observe

- Tenho respeitado minhas necessidades de descanso?
- Meu corpo tem dado sinais de sobrecarga que venho ignorando?
- Tenho adiado consultas ou exames importantes?

Um passo possível

Escolha uma atitude possível para esta semana: organizar o sono, retomar uma atividade física adequada ou marcar uma consulta que vem sendo adiada.

02 · AFETOS E SAÚDE MENTAL

Sentir não é perder o governo de si.



Medo, tristeza, raiva, insegurança e alegria fazem parte da experiência humana. As emoções trazem informações sobre o que vivemos; não precisam ser negadas, mas também não precisam comandar todas as nossas decisões.

Liberdade não significa ausência de sentimentos. Significa poder reconhecê-los, compreendê-los e escolher, tanto quanto possível, como agir. Nomear o que sente, conversar com alguém de confiança e desenvolver recursos para lidar com as pressões são atitudes de maturidade.

Quando ansiedade, tristeza, irritabilidade ou esgotamento persistem, se intensificam ou prejudicam o trabalho, o sono e os relacionamentos, buscar ajuda profissional pode ser um passo importante.

Sinais que merecem atenção

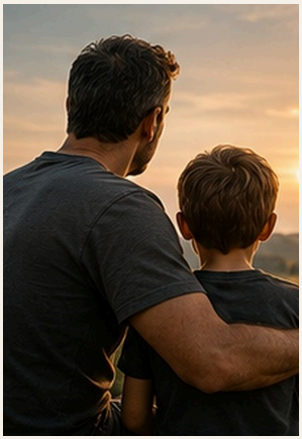
- Preocupação constante e dificuldade de desligar.
- Irritabilidade ou explosões de raiva frequentes.
- Tristeza, desânimo ou perda de interesse persistentes.
- Isolamento ou uso de álcool para aliviar tensões.
- Dificuldade de concentração e sensação contínua de esgotamento.

Um passo possível

Em vez de responder automaticamente “está tudo bem”, tente reconhecer com sinceridade o que está acontecendo. Se puder, compartilhe isso com alguém em quem confia.

03 · VÍNCULOS E FAMÍLIA

Presença é mais do que estar por perto.



Os vínculos se constroem no cotidiano: na escuta, na palavra cumprida, no tempo oferecido, na disposição para reparar um erro e na capacidade de dividir responsabilidades. Estar presente não é resolver tudo pelos outros; é participar da vida com atenção e respeito.

No casamento, na paternidade, nas amizades e na família, a qualidade da presença importa. Relações saudáveis não exigem perfeição, mas pedem diálogo, compromisso, limites e disponibilidade para aprender.

Perguntas para levar consigo

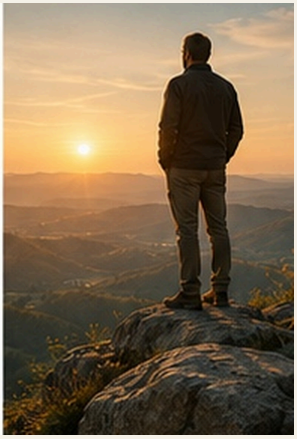
- As pessoas próximas sabem como realmente estou?
- Tenho reservado tempo de qualidade para quem amo?
- Consigo escutar sem transformar toda conversa em um problema a resolver?
- Tenho dividido responsabilidades ou tento carregar tudo sozinho?

Um passo possível

Escolha alguém importante e ofereça presença sem pressa: uma conversa, uma caminhada ou um momento de atenção sem distrações.

04 · LIBERDADE E RESPONSABILIDADE

Você não escolhe tudo o que acontece. Pode escolher como responder.



A vida apresenta circunstâncias que não controlamos: perdas, mudanças, limites, conflitos e imprevistos. Reconhecer isso não significa desistir da própria liberdade. Significa distinguir o que não depende de nós daquilo que ainda pode receber uma resposta consciente.

A responsabilidade não é carregar o mundo sozinho. É responder, dentro das possibilidades reais, àquilo que a vida coloca diante de nós. Às vezes, essa resposta será agir; em outras, pedir ajuda, estabelecer um limite, reparar uma relação ou aceitar que é tempo de recomeçar.

Reflita

- O que está ao meu alcance mudar neste momento?
- Que responsabilidade tenho evitado ou assumido sozinho?
- Qual atitude pequena expressaria melhor meus valores hoje?

Um passo possível

Diante de uma preocupação, escreva duas listas: o que depende de mim e o que não depende. Escolha uma ação concreta dentro da primeira.

05 · SENTIDO E VIDA INTERIOR

Uma vida não se mede apenas pelo que se conquista.



Trabalho, metas e realizações podem ser importantes, mas não respondem sozinhos a todas as perguntas da existência. O sentido também se revela nos vínculos que cultivamos, nas tarefas realizadas com dedicação, naquilo que criamos e na atitude com que enfrentamos situações que não podemos mudar.

A vida interior é o espaço em que examinamos nossos valores, intenções e escolhas. Pode ser cultivada pelo silêncio, pela oração, pela meditação, pela leitura, pelo contato com a natureza ou por uma conversa profunda. O essencial é não viver apenas no ritmo da urgência.

Propósito não precisa ser uma grande declaração. Muitas vezes, aparece no modo como você ama, trabalha, educa os filhos, serve, enfrenta dificuldades e permanece fiel ao que reconhece como verdadeiro e bom.

Perguntas para reflexão

- O que dá sentido aos meus dias neste momento?
- Quais valores desejo transmitir pelo meu modo de viver?
- Minhas escolhas estão coerentes com aquilo que considero importante?
- Tenho reservado tempo para silêncio e reflexão?

Um passo possível

Reserve dez minutos de silêncio nesta semana. Afaste as distrações e pergunte: “O que a vida está me pedindo neste momento — e qual resposta está ao meu alcance?”

UM COMPROMISSO POSSÍVEL

Cuidar de si começa com uma decisão concreta.

Não é necessário mudar tudo de uma vez. O cuidado ganha consistência quando se transforma em pequenas decisões, repetidas ao longo do tempo. Escolha uma dimensão deste guia que mereça mais atenção e defina um passo realista.

- ☐ Vou cuidar melhor do meu descanso e da minha saúde física.
- ☐ Vou conversar com alguém sobre algo que tenho guardado.
- ☐ Vou me aproximar de alguém importante para mim.
- ☐ Vou reservar tempo para silêncio, reflexão ou oração.
- ☐ Vou procurar orientação profissional se o sofrimento persistir.

Quando procurar ajuda?

Se ansiedade, tristeza, irritabilidade, alterações do sono ou outros sinais de sofrimento persistirem, se agravarem ou prejudicarem sua vida, converse com um profissional de saúde. Em situação de risco imediato ou pensamentos de se machucar, procure um serviço de urgência ou ligue 192 (SAMU). No Brasil, o CVV atende pelo 188, gratuitamente, 24 horas.

A Clínica Moscati oferece:
Psicologia e Psiquiatria
Avaliação Neuropsicológica
Intervenção Comportamental - ABA

Aponte a câmera e fale com nossa equipe pelo WhatsApp.

CLÍNICA MOSCATI •
CUIABÁ – MT