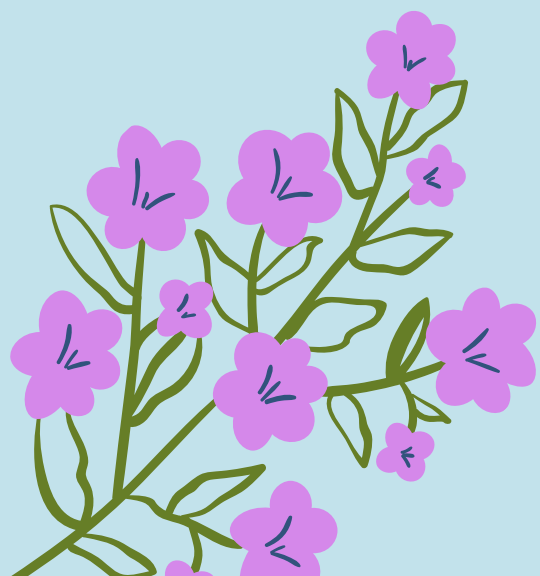
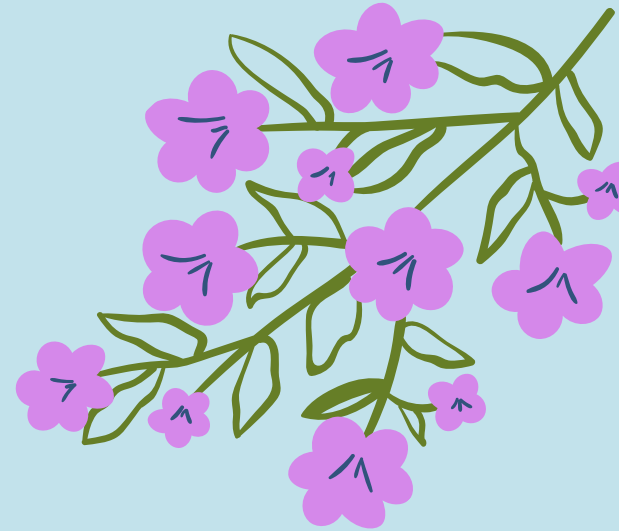


Compaixão e Autocompaixão

pela Profa. Dra. Albina R. Torres

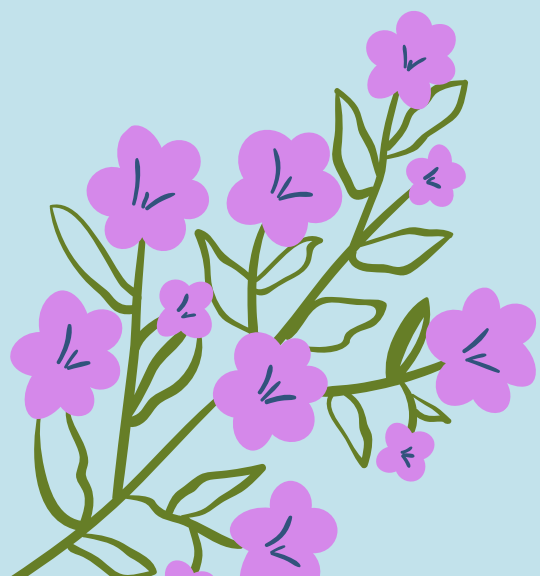


@alunoscontraocorona

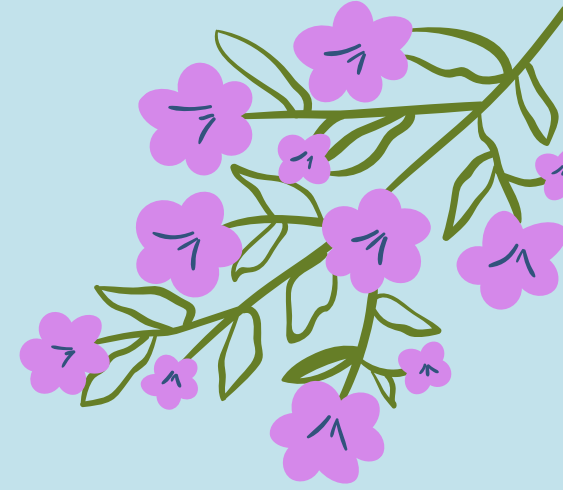


Compaixão

Sufrimento que sentimos ao ver outra pessoa sofrendo e que nos desperta vontade muito grande de ajudar ou confortar. Vai além da empatia.

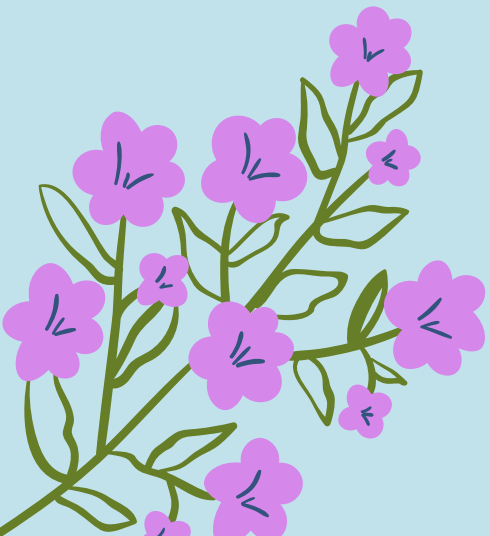


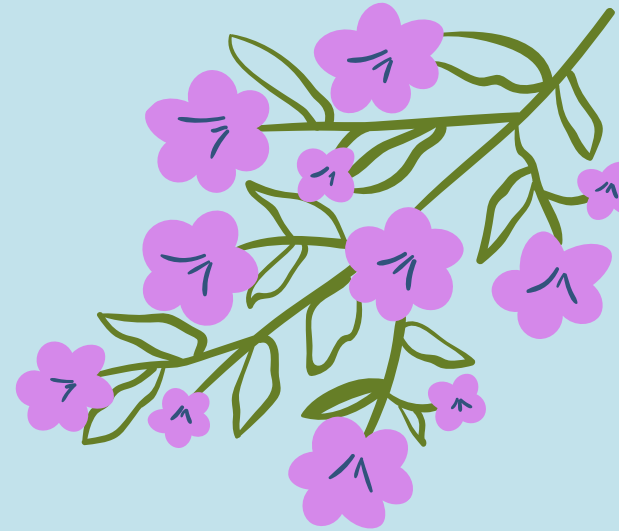
@alunoscontraocorona



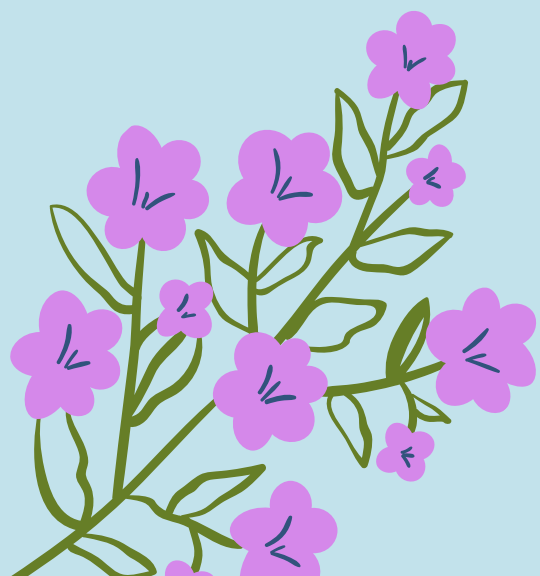
Autoconpaixão

Autoconhecimento, autoaceitação, autorrespeito e autoacolhimento. Olhar para si mesmo sem críticas ou julgamentos, sem exigências excessivas ou irrealistas, e sem culpabilização. Nada tem a ver com egoísmo ou fraqueza.

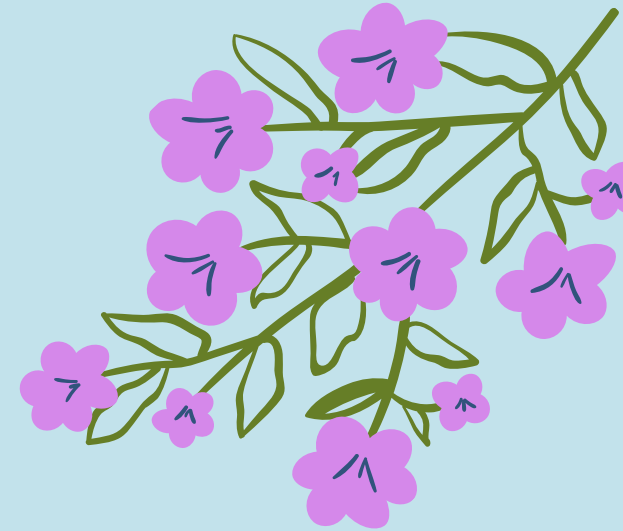




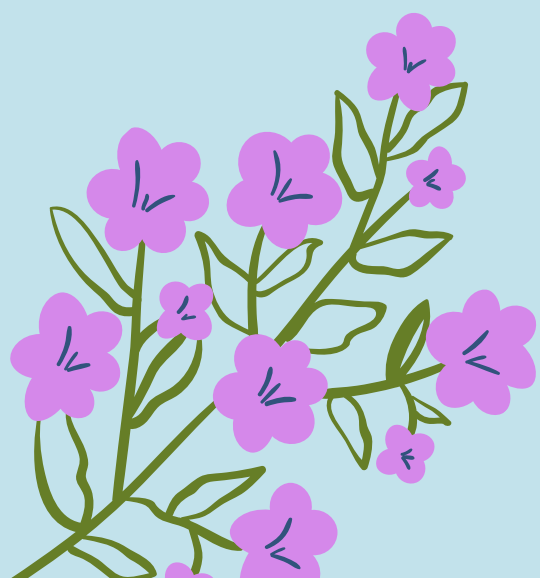
Como cultivar a
compaixão e a
autocompaixão?

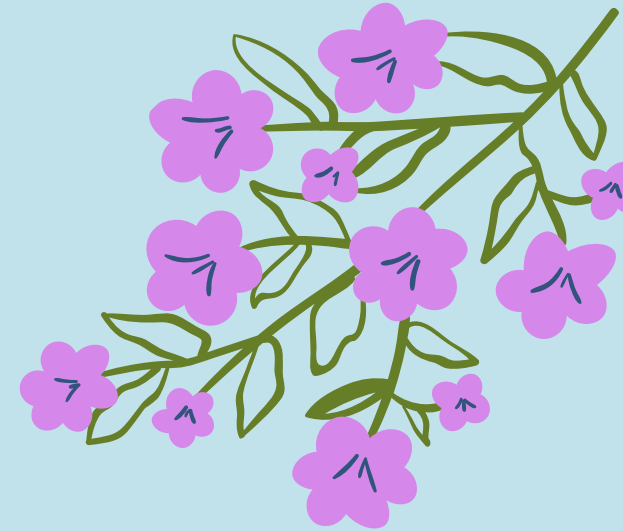


@alunoscontraocorona

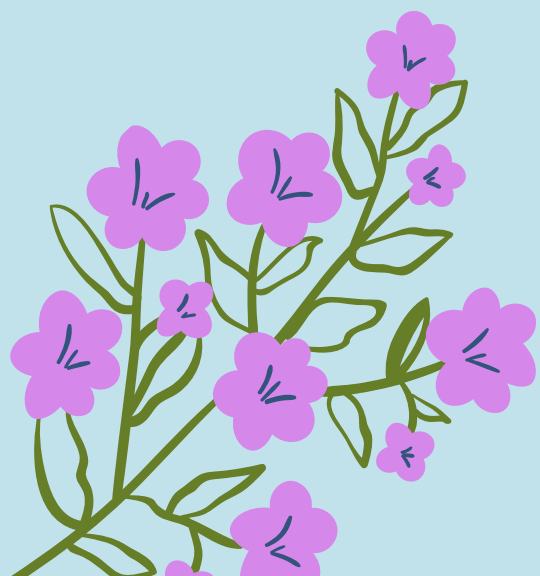


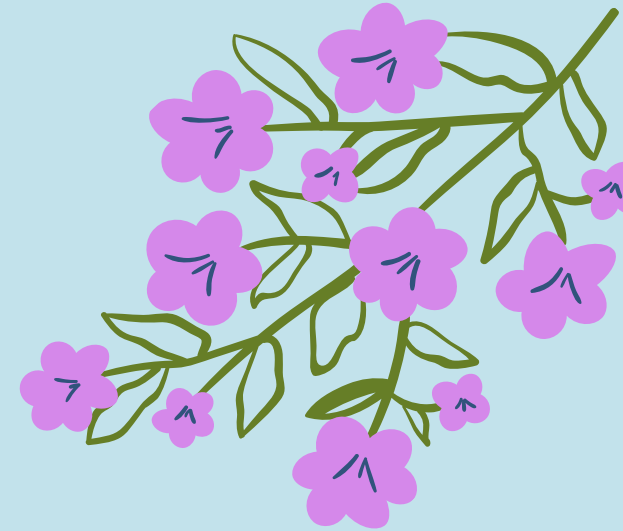
1. Ações de autocuidado, como boa alimentação, sono adequado, atividade física regular, atividades de lazer que forem possíveis, pausas para repouso, contato com a natureza, práticas de relaxamento, yoga e meditação.



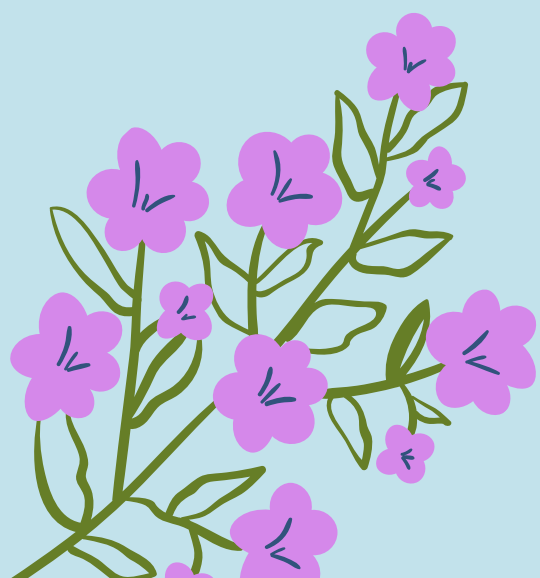


2. Manter cuidado assíduo com familiares e amigos por telefone e internet. Afinal, apesar do afastamento físico obrigatório, somos seres sociais e necessitamos de conexões com outros.





3. Ouvir sem julgamentos e acolher sem precisar dar conselhos. Vamos acolher os outros e, principalmente, a nós mesmos da maneira mais amorosa possível.

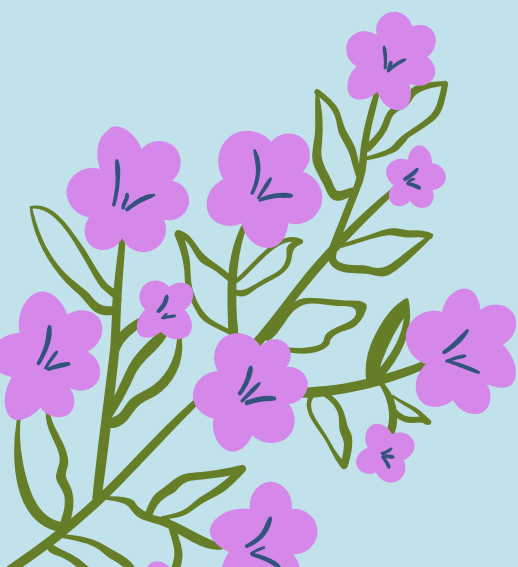


@alunoscontraocorona



É essencial que nós, **profissionais da saúde**, cuidemos muito bem de nós mesmos para que possamos cuidar bem dos outros. Nós temos uma maior facilidade de sentir **Compaixão** pelos outros do que por nós mesmos. Sejam os nossos melhores amigos em meio a essa pandemia assustadora.

Todos estão fazendo o seu melhor, então é necessário cultivar a **Autocompaixão**.



@alunoscontraocorona

Leia o texto na íntegra no nosso drive:

pela Profa. Dra. Albina R. Torres (Psiquiatra, Docente da Faculdade de Medicina de Botucatu – UNESP)

https://drive.google.com/open?id=1MG_LXE7qksHp-xc_z7AJVbuzF4gM3hr6 (LINK NA B10).

Livros recomendados:

- Jinpa, T. Um coração sem medo: porque a compaixão é o segredo mais bem guardado da felicidade. Editora Sextante.
- Neff, K; Germer, C. Manual de Mindfulness e Autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Editora Artmed.

