



Autoestima: como é sua rotina de autocuidado?

Como anda a sua relação com a sua autoestima? Alta, como sempre, ou você está tendo dificuldades para elevá-la? Talvez você ainda não tenha parado para pensar nisso – e tudo bem.

Entretanto, se estimar é importante para saber impor limites, resolver problemas e fazer escolhas saudáveis para a sua vida. Por isso, a Galderma resolveu utilizar seus portais para te lembrar de checar a sua rotina de autocuidado.

E o que o autocuidado tem a ver com o assunto?

A rotina de autocuidado é composta de momentos em que nos dedicamos exclusivamente a ouvir e colocar em prática as necessidades físicas e mentais do nosso corpo. Realizar nossos desejos e nos [conectar com nós mesmos](#) fortalece a autoestima.

Por isso, ao falarmos sobre autoestima, precisamos falar sobre o que estamos fazendo para construí-la, ou seja, quais são os hábitos de autocuidado que estamos colocando em prática.

E, para além da autoestima, o autocuidado também é capaz de: melhorar a autoconfiança, aumentar a criatividade e a produtividade, ajudar a controlar a ansiedade e desenvolver o autoconhecimento¹.

Se você não sabe quais práticas podem te ajudar nessa jornada, nós separamos oito opções para você praticar autocuidado. Conheça cada uma delas:

1. Comece a fazer terapia para se conhecer cada vez melhor;
2. Pratique exercícios físicos regularmente;
3. Mantenha bons hábitos de higiene com o seu corpo;
4. Vá regularmente ao médico e faça exames de rotina;
5. Estabeleça momentos relaxantes na sua vida social;
6. Tenha boas noites de sono;

7. Aprenda a estabelecer limites e a dizer não¹.

E, para a última dica, contaremos com a participação especial da Galderma: os procedimentos minimamente invasivos com produtos injetáveis podem fazer parte dessa rotina de autocuidado.

O nosso bioestimulador de colágeno Sculptra® aumenta a [produção de colágeno](#) em 66,5%², melhorando a firmeza e sustentação da pele³. A linha Restylane®, de ácido hialurônico injetável, possui a mais ampla variação de textura do gel⁴.

Procure um profissional de saúde habilitado a práticas injetáveis e saiba mais!

1. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental> (consultado em 19 de jul. De 2023).
2. Goldberg D, Guana A, Volk A, Daro-Kaftan E. Single-arm study for the characterization of human tissue response to injectable poly-L-lactic acid. *Dermatol Surg.* 2013;39(6):915-922.
3. Bohnert K, Dorizas A, Lorenc P, Sadick NS. Randomized, Controlled, Multicentered, Double-Blind Investigation of Injectable Poly-L-Lactic Acid for Improving Skin Quality. *Dermatol Surg.* 2019 May;45(5):718-724.
4. Rzany B., Cartier H., Kestemont P. et al. Correction of tear troughs and periorbital lines with a range of customized hyaluronic acid fillers. *J Drugs Dermatol.* 2012; 2(1) (Suppl):s27-34.

Compartilhe este artigo