

A importância do autocuidado e a autoestima para a saúde masculina

Cuidar da sua aparência não te faz menos homem e ainda pode melhorar sua vida.

O envelhecimento e as suas consequências podem mesmo impactar de maneira significativa e prejudicial o bem-estar psicológico e físico, levando a depressão, ansiedade, levando a uma pior qualidade de vida.

A baixa autoestima leva a problemas no trabalho, na relação com parceiras e amigos e, principalmente, na sua relação consigo mesmo.

A ausência da autoestima pode sugerir desde o sentimento de insegurança, incapacidade, timidez, depressão e outros, como até o início de um adoecimento psicológico decorrente desses fatores agravados.

Disciplina: Inovações Tecnológicas

Professora: Liliane Bertazzo

Discentes: Alana Angst Pianezzola e Ana Cristina Rigatto Castaldo





A vaidade pode melhorar a sua autoestima

A autoestima é considerada um importante indicador de saúde mental por interferir nas condições afetivas, sociais e psicológicas do indivíduo, ou seja, influência nas decisões da pessoa.

A relevância da autoestima e autoimagem pode se explicitar em diversos aspectos da qualidade de vida de um indivíduo .

Um dos pilares para melhorar a autoestima que os profissionais da saúde apontam é cuidar da sua aparência.

E não precisa de muito! Coisas simples, como:

- Cuidar da higiene pessoal;
- Dar um talento no cabelo e barba;
- Investir no seu guarda-roupas;
- Melhorar a alimentação e a prática de atividades físicas;

São pontos que te ajudam a mudar a imagem que tem de si e conquistar muito mais confiança.

Benefícios da autoestima

- Desenvolvimento de novas habilidades;
 - Motivação diária;
 - Satisfação pessoal;
 - Facilidade para lidar com outras pessoas;
 - Segurança para tomar decisões;
 - Autoconhecimento;
 - Paz interior;
 - Motivação para realizar as atividades diárias;
 - Preocupação adequada com a saúde;
 - Autoconfiança;
 - Melhor saúde mental;
 - Desenvolvimento de novas habilidades.
-



Fique atento!

Beleza e boa primeira impressão

A primeira impressão diz muito sobre você! Um ar desleixado e largado pode causar impressões negativas ao seu respeito. Por isso, o cuidado é essencial!

Cuidar da aparência dá um upgrade na sua vida profissional

Um estudo realizado em Fort Knox, EUA, analisou durante 15 anos oficiais com grau similar de desempenho e comprovou que os que mais se destacavam em suas carreiras tinham apenas um elemento que os diferenciava: a preocupação com a beleza.

No mundo atual, cuidar do corpo deixou de ser considerada atividade supérflua e virou uma questão de saúde que gera emprego, renda e divisas ao Brasil, além de elevar a autoestima.

Referências Bibliográficas:

Disponível em: <http://www.drlucassotana.com.br/vaidade-e-homem-tem-tudo-a-ver>

SCHULTHEISZ, T. S. V., APRILE M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. Revista Equilíbrio Corporal e Saúde.v.5, n.1, p. 36-48, 2013. Disponível em: <https://www.academia.edu/12178758/AUTOESTIMA_CONCEITOS_CORRELATOS_E_AVALIA%C3%87%C3%95ES>

Jankowski, G. S., Diedrichs, P. C., Williamson, H., Christopher, G., & Harcourt, D. (2016). Looking age-appropriate while growing old gracefully: A qualitative study of ageing and body image among older adults. *Journal of Health Psychology*, 21(4), 550-561. <https://doi.org/10.1177/1359105314531468> Acesso em: 15/09/21

ABIHPEC. 2010. Disponível em: <<http://www.abihpec.org.br/anuario-abihpec-2010/>>

