

Viva o  
*autocuidado*  
diariamente!

**Malacal**  
Cálcio na sua melhor forma





Você sente como se a pressa do mundo às vezes fosse te engolir? Pressões por resultados, dar conta de tudo, dificuldade de lidar com erros próprios e de outras pessoas. Sim, muitos têm se sentido assim hoje e Malacal sabe que você também.

É por isso que no meio disso tudo, a gente gostaria de te chamar para um momento de respiração. Um momento em que sua consciência se concentra em você e suas necessidades. Egoísmo? Não. O egoísmo se caracteriza por colocarmos nosso bem-estar em primeiro lugar, mesmo que isso signifique causar mal ao próximo. Quando falamos de se cuidar e prestar atenção ao seu bem-estar genuíno, falamos em **AUTOCUIDADO**, um outro conceito.

## *O conceito que virou moda*

Falar em autocuidado virou moda e clichê, mas queremos falar com você algo que vai além da rotina de skincare. O autocuidado em sua essência, embora muito falado, não é aplicado corretamente e assim, reflete uma falsa sensação de bem-estar hoje em dia. Você duvida? Basta ver números e estatísticas da ansiedade, depressão e problemas emocionais nos últimos anos, principalmente depois da pandemia.

Por isso, fazemos um alerta, um chamado à pausa, à consciência de verdade, ao momento em que você para tudo e ouve sua própria voz e pedido de ajuda.

# 4 passos simples, mas salvadores

## #1 Terapia: você precisa falar

Por que se fala tanto em terapia? A terapia oferece técnicas eficientes para ajudar a gerenciar emoções e o estresse. Com ela, você aprende habilidades de enfrentamento e compreensão das origens das emoções. Assim, cada pessoa vai encontrar meios mais saudáveis de lidar com os desafios diários, aumentando sua resiliência emocional. A terapia constitui-se em um lugar em que você fala e se sente



## #2 Vida social

Já aconteceu de você sair com alguns amigos, ir ao cinema ou passear no parque com a família e se sentir mais aliviado? Ter vida social é um aspecto fundamental do ser humano. Somos seres coletivos e precisamos de afeto, amor e compreensão. Investir nos relacionamentos nos ajuda a lidar com a ansiedade!



## #3 Dizer não

O sentimento de sobrecarga, pressão extrema e expectativas inalcançáveis tornou-se parte de nossa rotina. Para tentar evitar essas sensações negativas, tente aprender a dizer não. O "não" pode ser dito com respeito e lhe ajudará a não acumular deveres que deixam seus dias corridos e exaustivos.



## #4 Hobbies

O que você adorava fazer quando criança? O que lhe traz paz e sensação de pertencimento? Invista um pouquinho de seu tempo diário para isso. Pode ser ouvir uma música, praticar um esporte ou fazer uma atividade manual, como cuidar de plantas ou pintar. Reserve esse tempo para a sua mente e coração!

# O que aprendemos com o *autocuidado?*

Poderíamos fazer uma longa lista de tudo que aprendemos por cuidar de nós mesmos e não subestimarmos nossa dor física e emocional, mas trouxemos algumas das principais coisas que se cuidar faz por você:

- ✓ **Melhora da autoestima**
- ✓ **Sensação de ser mais criativo**
- ✓ **Serenidade para lidar com desafios**
- ✓ **Energia para trabalhar e fazer atividades físicas**
- ✓ **Abertura da mente para novas possibilidades**
- ✓ **Saúde física e equilíbrio emocional**



## Malacal te fortalece também

Se, no seu caso, é preciso fortalecer seus ossos e músculos para conseguir fazer as coisas que ama, conte com Malacal. Ele é o suplemento à base de cálcio e vitamina D que ajuda seu organismo a aproveitar os benefícios do mineral e da vitamina, contribuindo para o equilíbrio da densidade óssea, atuando no combate à osteoporose e aumento da resistência muscular. Assim, você aumenta a sensação de autonomia e liberdade diante da vida, ou seja, também pratica seu autocuidado.

- ✓ **Possui absorção superior a 40%**
- ✓ **Minimiza os efeitos indesejados no trato gastrointestinal**
- ✓ **Não aumenta o risco de formação de cálculo renal**
- ✓ **Não diminui a absorção de outros minerais**

**Acompanhe Malacal:**

 [malacal.com.br](http://malacal.com.br)

 [@malacal.calciovitaminad](https://www.instagram.com/malacal.calciovitaminad)