



prevenir o *burnout*, melhorar a autoestima e promover relações mais saudáveis. O autocuidado é um investimento, não é um luxo. Urge normalizar o autocuidado como prática necessária e legítima, desmistificando a ideia de que priorizar o bem-estar pessoal é um ato egoísta. Como refere Lakshmin, “O autocuidado de verdade não é algo que compramos. É algo que construímos”. Um carro precisa de revisões, óleo, freios em condições. O autocuidado é essa manutenção emocional e física que nos impede de “quebrar no meio de uma viagem”. O egoísmo seria bloquear a estrada para mudar os pneus no meio do trânsito sem avisar ninguém, o autocuidado é planejar as paradas certas para seguirmos em segurança.

Em suma, autocuidado não é egoísmo: o egoísmo ignora o impacto que as nossas ações têm nos outros, o autocuidado, pelo contrário, reconhece que para estarmos disponíveis e presentes para os outros temos de começar por estar bem conosco. ●

**\*Doutora Elisabete Teixeira**  
é formada em Psicologia.

Imagem: Freepik

