



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia



Workshop de Imagem Pessoal



Esta informação reflete apenas o ponto de vista do Consórcio de Parceiros do IDPLiving

e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nela contida.

Pictogramas: ARASAAC (<http://www.arasaac.org/>)

O que é a IMAGEM PESSOAL?

O que os outros vêem e percebem de mim

Quando penso em alguém e a imagino: estou a ver a sua imagem pessoal

A NOSSA IMAGEM
É A NOSSA CARTA
DE
APRESENTAÇÃO

O QUE
MOSTRAMOS AO
MUNDO É A
NOSSA IMAGEM

IMAGEM PESSOAL



**TÊM UMA
BOA OU MÁ
IMAGEM?**

PORQUÊ?

IMAGEM PESSOAL

ANTES

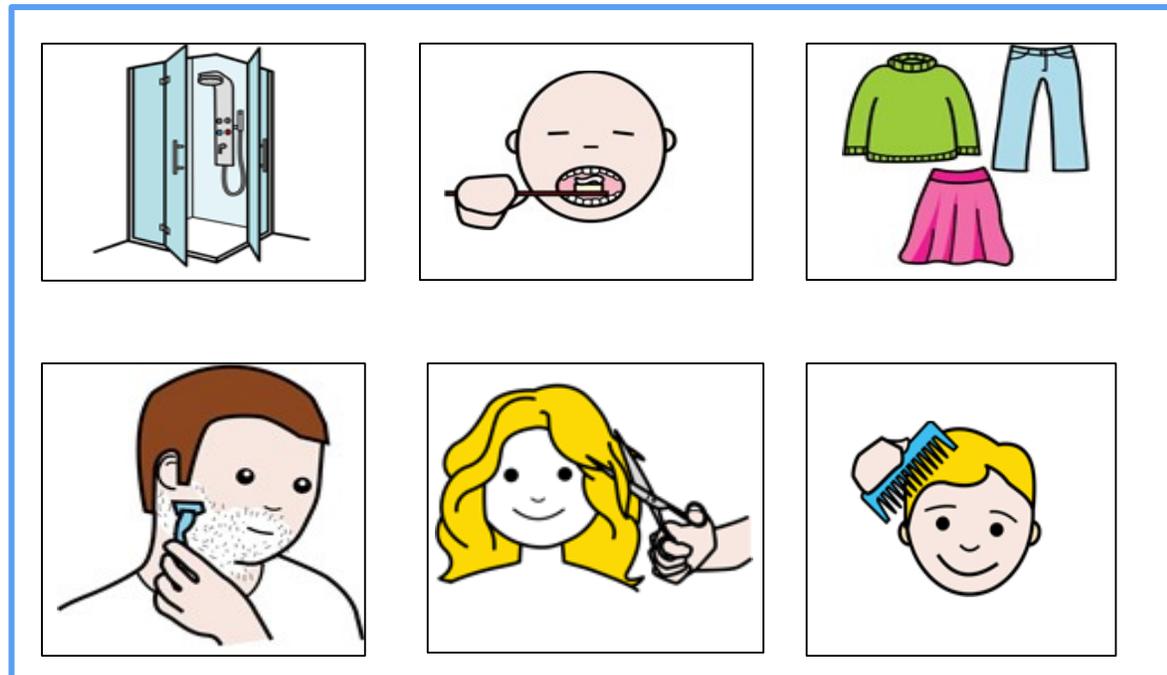


DEPOIS



BOA IMAGEM PESSOAL

- ROUPAS LIMPAS E ADEQUADAS
- ASPECTO CUIDADO
- ATITUDE CORRETA
- BOA HIGIENE



Preparação para o Banho



Certifica-te de ter à mão



Prepara roupas limpas para após o duche

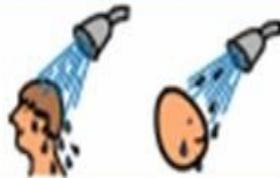


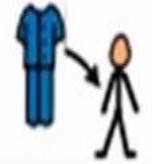
Retira a roupa suja e coloca-a no cesto da roupa para lavar



Passos para Tomar banho



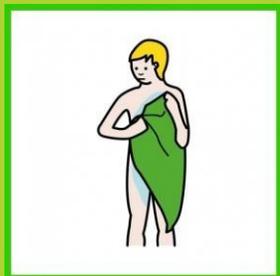
| | |
|---|--|
| 1. Tirar a roupa  | 2. Abrir chuveiro  |
| 3. se molhar  | 4. molhar cabelo  |
| 5. Colocar xampu na mão  | 6. Esfregar cabelo  |
| 7. tirar o xampu  | 8. Colocar creme na mão  |

| | |
|---|--|
| 9. Esfregar cabelo  | 10. tirar o creme  |
| 11. Lavar rosto  | 12. tirar sabão  |
| 13. Lavar corpo  | 14. tirar sabão  |
| secar o corpo secar rosto secar o cabelo  | 16. Vestir roupa e sapato  |

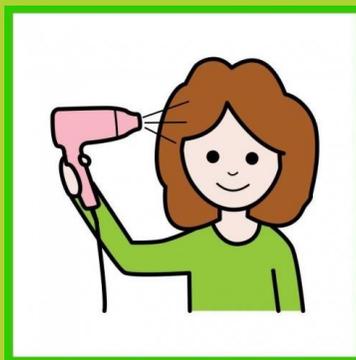
Após o Banho



PEGUE NA TOALHA E SEQUE
BEM CORPO E NÃO SE
ESQUEÇA SECAR ENTRE OS
DEDOS DOS PÉS



SEQUE O CABELO



PARA TERMINAR LEMBRE-SE
E PONHA



DESODORIZANTES



**IMPORTANTE!!!
VOCÊ DEVE
COLOCAR TODOS
OS DIAS NAS
AXILAS**



**DESODORIZANTE
PARA OS SAPATOS
E OS PÉS**



LAVAGEM DAS MÃOS



**ANTES DE COMER,
DEPOIS DE IR À
CASA DE BANHO,
TOSSIR, ESPIRRAR,
TOCAR ALGO SUJO,
TRABALHO ...**



1
Passe sabão e
molhe com água



2
Esfregue a palma
de cada mão



3
Esfregue entre
os dedos



4
Esfregue o polegar
de cada mão



5
Lave o dorso
de cada mão



6
Lave os punhos

Dicas para ter uma boca saudável



2 min
3 VEZES
AO DIA



NÃO
FUME



VER regularmente
o DENTISTA



Escovar a língua



Trocar sua escova a
cada 3 meses



Ter uma boa dieta