Atividade de Artes

O valor do autocuidado e o cuidado com o outro

1) Como a sua ação individual interfere/ajuda no coletivo?

As ações individuais de cada um interfere indiretamente no coletivo, suas ações tem consequências e pode estar afetando o coletivo de alguma forma. As minhas ações ajudam no coletivo, pois eu sigo os protocolos de segurança. Quando você começa a cuidar de si mesmo também começa a ajudar o outro, eu fazendo a minha parte posso ajudar o próximo a fazer a dele também!

2) Das dicas dadas no artigo, quais delas você realmente pratica com frequência?

Dentre as dicas citadas, posso afirmar com toda certeza que eu pratico todas ali, sem exceção. Mas a que eu mais pratico é a de beber água com frequência.