<!DOCTYPE html>

<html lang="pt-br">

  <head>

    <title>Atv3 - Care</title>

    <meta charset="utf-8">

  </head>

  <body> <!-- começo da pág -->

    <h1>Care</h1>

    <h3>"Se apaixone por você"</h3>

    <img src="https://cdn.discordapp.com/attachments/807004577881915484/850087432643674142/PicsArt\_06-03-04.03.16.jpg" alt="Care" width="1015" height="394">

        <hr>

    <p><i>Aprendendo sobre o autocuidado</i></p>

        <hr>

        <h1>Autocuidado</h1>

        Com a rotina agitada e a correria do dia a dia, muitas

        vezes esquecemos de uma coisa muito importante: cuidar

        de nós mesmos.

        O objetivo é, por meio de técnicas, exercícios e

        reflexões, te guiar para uma melhor qualidade de vida

        e bem-estar físico e mental.

        <p>Organizei nosso caminho até o autocuidado em 5 tópicos:</p>

            <ol>

                <li>Me conhecendo melhor</li>

                <li>Criando bons hábitos</li>

                <li>Meu tempo</li>

                <li>Aprendendo a dizer não</li>

                <li>Amor próprio</li>

            </ol>

        Então, vamos lá?

        <h2>Me conhecendo melhor</h2>

            <!--Aqui vai uma imagem-->

        Por acaso, alguém já te perguntou quais são suas

        qualidades e defeitos e você teve que pensar

        bastante na resposta ou até mesmo não respondeu?

        <p>

        Fique tranquilo se a resposta é sim. Primerio,

        está tudo bem. Normalmente o nervosismo atrapalha

        nesse tipo de situação e, não só isso, é

        realmente uma tarefa dificil falar sobre nós mesmos.

        </p>

        <P><B>Mas por que é tão difícil falar sobre si mesmo?</B></P>

        <p>

        Eu poderia citar vários motivos para isso, mas o

        principal com certeza é a falta de prática. Com que

        frequência costuma parar e se analisar?

        </p>

        <p>

        Se sua resposta for pouca ou nenhuma, te convido

        a continuar comigo.

        </p>

        <h5><i>Aqui vai um vídeo bem legal sobre o assunto:</i>

        <iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/9OiWA0qawIo" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe>

        </h5>

        <p><b>Tabela de autoconhecimento</b></p>

        Um exercício super bacana para praticar o autoconhecimento

        é fazer uma tabela e preenchê-la no seu tempo. O legal aqui

        é se livrar da tensão de uma resposta rápida e também reconhecer

        suas qualidades, interesses e habilidades. Eu vou fazer a

        minha e você faz a sua, ok?

        <p>

        <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;">

            <thead>

                <tr style="border: 1px solid #dddddd;

                text-align: left;

                padding: 8px;">

                    <th>Qualidades</th>

                    <th>Interesses</th>

                    <TH>Habilidades</TH>

                </tr>

            </thead>

            <tbody >

                <tr style="border: 1px solid #dddddd;

            text-align: left;

            padding: 8px;">

                    <td>Otimismo</td>

                    <td>Atividades coletivas</td>

                    <td>Integração</td>

                </tr>

            </tbody>

            <tbody>

                <tr style="border: 1px solid #dddddd;

                text-align: left;

                padding: 8px;">

                    <td>Compromisso</td>

                    <td>Projetos</td>

                    <td>programação</td>

                </tr>

            </tbody>

            <tbody>

                <tr style="border: 1px solid #dddddd;

                    text-align: left;

                    padding: 8px;">

                    <td>Empatia</td>

                    <td>Ajudar outras pessoas</td>

                    <td>Adaptção</td>

                </tr>

            </tbody>

        </table>

        </p>