

Mudança de hábitos e saúde integral:

promovendo a transformação
na qualidade de vida



SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

Todos nós já nos deparamos com pensamentos como: “Não adianta tentar, eu não consigo mudar”, “Eu sou assim mesmo”, “Já sou velho para mudanças” ou “Mudar é impossível”. Realmente, mudar nossos hábitos e comportamentos nem sempre é uma tarefa fácil, porém, na maioria dos casos, é essencial para melhorar nosso bem-estar e qualidade de vida.

Quando a transformação envolve uma modificação no comportamento, o processo exige planejamento e eliminação de velhos costumes. Seja para acordar mais cedo, praticar atividade física regularmente, adotar uma alimentação mais saudável ou incorporar qualquer outro hábito, precisamos ter persistência e dedicação. Dar o pontapé inicial talvez seja a etapa mais desafiadora, mas colher os resultados é o que nos mantém firmes neste propósito.

Nesta cartilha listamos algumas dicas para te ajudar na mudança de estilo de vida, com orientações simples e importantes ligadas às 5 dimensões da saúde integral: física, emocional, social, espiritual e financeira.

1. DIMENSÃO FÍSICA

Alimente-se bem:

- Faça no mínimo 3 grandes refeições diárias e lembre-se de fazer pequenos lanches entre elas;
- Escolha uma dieta o mais natural possível. Dê preferência para produtos in natura ou pouco processados. Descasque mais e desembale menos;
- Divida sempre seu prato em quatro partes: duas para a salada (hortaliças e legumes), uma para o carboidrato e, na parte que restou, divida entre proteína animal e vegetal.



Faça exercícios regularmente e sob supervisão médica:

- Estabeleça os dias e horários que você vai treinar. É importante fazer um planejamento antes da semana começar, para evitar que imprevistos tirem o seu foco;
- Não deixe seu cérebro te sabotar. Preguiça, chuva, calor, frio, entre outros, não devem ser motivos para você não praticar atividades físicas;
- Tenha sempre em mente um plano B. Caso o seu dia não ocorra como planejado, você ainda pode partir para uma segunda alternativa;
- Entenda que os benefícios da prática regular da atividade física, vão muito além da estética, como: mais disposição, controle da ansiedade, melhora do sono, aumento da autoestima, fortalecimento das articulações, músculos, tendões, melhora da circulação sanguínea, entre outros.
- Não desista ou desanime no primeiro mês. Os resultados aparecem no longo prazo;
- Não deixe o desânimo te vencer. Se não tiver com vontade de treinar, vá mesmo assim. No final do treino você vai estar satisfeito e orgulhoso de si mesmo.

Hidrate-se:

- Mantenha sempre uma garrafinha de água por perto para não se esquecer de se hidratar;
- Nunca recuse um copo de água. Essa simples dica te ajudará a atingir a quantidade mínima que o seu corpo precisa por dia: 35 ml de água multiplicado pelo peso corporal;
- Lembre-se que sucos, chás, refrigerantes e outras bebidas não substituem a água;
- Anote a quantidade de água que você ingeriu no dia ou se preferir, baixe um aplicativo que emita notificações para te auxiliar.

Durma bem:

- Evite alimentos pesados antes de dormir, eles podem ser indigestos e causar insônia;
- Crie uma rotina antes de dormir. Tome um banho, leia um livro, assista sua série favorita ou pratique exercícios relaxantes;
- Espere estar com sono para deitar. Se você não adormecer após 20 minutos, ocupe-se até se sentir sonolento o suficiente para dormir;

- Não fique exposto à telas pelo menos uma hora antes de se deitar. A luz emitida por aparelhos eletrônicos bloqueia a liberação da melatonina – que é o hormônio responsável por avisar ao corpo que está na hora de dormir;
- Para estimular o sono, dê preferência à chás relaxantes, músicas e sons da natureza.

Mantenha sua saúde bucal em dia:

- Escove os dentes pelo menos 3 vezes ao dia. E, antes de dormir, faça uma escovação mais detalhada utilizando o fio dental;
- Troque a sua escova de 3 em 3 meses. Além do desgaste gradual das cerdas, o acúmulo de água na cabeça da escova cria um ambiente perfeito para o desenvolvimento de bactérias e fungos que podem comprometer a saúde bucal;
- Escolha um creme dental adequado. Além de facilitar o movimento da escova, previne cáries, fortalece o esmalte dos dentes e protege contra bactérias.

Faça um acompanhamento da sua saúde:

- Faça consultas periódicas. Mantenha um vínculo com o seu médico de referência e, caso necessário, ele te direcionará para outras especialidades;
- Realize exames laboratoriais. Aproveite o benefício oferecido anualmente pela empresa para manter os seus exames em dia;
- Faça uma consulta com um dentista pelo menos uma vez ao ano e agende uma limpeza bucal a cada 6 meses.

2. DIMENSÃO EMOCIONAL

Cuide da sua autoestima:

- Monitore o seu humor diariamente . Isso te ajudará a identificar quando algo estiver errado e a buscar uma solução;
- Não se compare com os outros. Cada ser é único, complexo, cheio de experiências, dores e felicidades. A sua realização pessoal não deve ser comparada com a de outras pessoas;
- Não generalize suas experiências. Não é porque você cometeu um erro no passado que agora irá cometê-lo novamente;
- Confie em você mesmo. É muito mais fácil conseguir alcançar seus objetivos quando sua mente já está inclinada em acreditar no seu sucesso;



- Seja grato. Quando notamos todo o bem que há ao nosso redor, somos mais felizes e conseguimos nos impulsionar para melhores atitudes;
- Comemore suas vitórias. Faça com que cada novo objetivo alcançado seja um impulso que te leve em direção ao seu equilíbrio físico e mental;
- Viva no presente. Não importa o que já foi feito ou o que irá acontecer, o importante é o agora.

Aprenda a lidar com a ansiedade:

- Procure organizar sua rotina diariamente e anote os seus afazeres. Quando deixamos tudo planejado e no seu devido lugar, tudo fica mais tranquilo;
- Invista no seu autoconhecimento. Olhar para si mesmo é a melhor maneira para aprender a reagir e lidar com as coisas.
- Procure entender seus pensamentos e sentimentos. Conversar consigo mesmo pode ser um bom exercício;
- Encontre um hobby ou uma atividade prazerosa, que te traga relaxamento e interesse no seu tempo livre;
- Seja gentil com você mesmo. Tome cuidado para não se cobrar demais e despertar gatilhos para uma crise de ansiedade;

- Aprenda a controlar a sua própria respiração. Quando sentir-se acelerado, inspire e respire profundamente, para conectar-se consigo mesmo e não se deixar levar pelo estado ansioso.

Encontre formas de combater a depressão:

- Construa relações. O apoio de amigos e familiares é fundamental para trazer alívio nos sintomas da depressão;
- Cuide um pouco mais de você. Hábitos saudáveis e hobbies o ajudarão a manter a mente ocupada;
- Elimine os pensamentos negativos. Substituí-los por pensamentos positivos é uma tarefa importante para te colocar para “cima”;
- Reconheça o momento de procurar ajuda. Se você sentir que sua condição não melhora com o tempo, recorra a um profissional para fazer um acompanhamento.

3. DIMENSÃO SOCIAL

Mantenha seus relacionamentos em dia:

- Evite conflitos desnecessários. Eles podem favorecer o mal-estar físico e mental, e isso pode contribuir também para o mal-estar nas relações;
- Reconheça seus erros e se errar, peça desculpas. Isso não te fará menor, pelo contrário, só te engrandecerá;
- Saiba fazer e receber críticas. Ser gentil ao criticar também é possível. Por outro lado, compreender que nem todos tem essa habilidade te ajudará a receber a crítica e a aprender com ela;
- Realize atividades que te deem prazer com alguém que você gosta;



- Ligue para os seus amigos e familiares com frequência e se não puder encontrar pessoalmente, faça uma chamada de vídeo. Para estar junto não precisa estar próximo.

Cultive o bom relacionamento em sociedade:

- Seja gentil com todo mundo sempre. Todo mundo que encontramos na vida está enfrentando uma batalha sobre a qual não sabemos nada a respeito;
- Desenvolva empatia, coloque-se no lugar do outro. Tente imaginar como se sentiria vivendo a situação do outro, isso te dará melhores condições de percepção e compreensão;

Sintonize-se com a natureza:

- Interaja com os animais. Criar uma rotina de atividades diárias e contar com a companhia e afeto de seus pets aumenta a sensação de bem-estar;
- Cuide de uma planta ou de um jardim. As plantas podem reduzir os níveis de ansiedade e seus cheiros podem ajudar a melhorar a qualidade do sono e a produtividade durante o dia;
- Faça passeios ao ar livre e explore novos lugares, como cachoeiras, trilhas, entre outros.

4. DIMENSÃO ESPIRITUAL

Conecte-se consigo mesmo:

- Leve a sério a própria intuição. Assim, você se coloca em contato com suas sensações mais sutis;
- Seja otimista. Pense sempre no lado positivo da vida e no propósito que cada coisa representa para você;
- Crie o hábito de agradecer as pequenas coisas do seu dia. Quando notamos todo o bem que há ao nosso redor, somos mais felizes e conseguimos nos impulsionar para melhores atitudes;



Busque propósitos maiores:

- Dedique-se a rituais como reza e meditação diariamente. Está comprovado que a repetição do mantra desacelera o coração, diminui a pressão sanguínea e a frequência respiratória;
- Ajude os outros. Fazer um trabalho voluntário, ser gentil com alguém desconhecido ou oferecer suporte a um amigo necessitado promove a sensação de bem-estar e de utilidade ao próximo;
- Procure significados mais profundos e analise padrões que ocorrem para ajudá-lo a perceber se você tem controle sobre seu destino. Estar ciente disso pode auxiliá-lo a ter uma vida feliz e saudável;

5. DIMENSÃO FINANCEIRA

Organize a "casa":

- Se organize para quitar suas dívidas, caso tenha;
- Evite fazer compras a prazo. Sempre que você compra um produto parcelado, você está se endividando.

Mantenha o mindset financeiro:

- Faça um controle financeiro. Primeiramente, calcule o valor da sua renda. Depois, faça uma lista com todas as suas despesas fixas, variáveis e gastos supérfluos. Assim, você poderá identificar para onde exatamente está indo o seu dinheiro e realizar cortes. É importante sempre procurar gastar menos do que recebe;



- Mantenha um padrão de vida adequado aos seus rendimentos;

Planeje o seu futuro:

- Busque aprofundar seus conhecimentos acerca de finanças. Comece aos poucos, pesquisando os termos básicos. Depois, comece a estudar sobre outros aspectos financeiros que estão presentes no seu dia a dia. Por fim, direcione seus estudos para o mundo dos investimentos;
- Faça um planejamento financeiro caso queira adquirir bens de alto valor ou dar novos passos;
- Tenha uma reserva de emergência, destinada exclusivamente para imprevistos. Ela precisa corresponder a pelo menos 6 meses dos seus gastos mensais e deve ser criada antes de você começar a investir.
- Invista. Esta é uma ótima alternativa para fazer o seu dinheiro trabalhar por você.

Abertta Saúde

Promoção da Qualidade de Vida