

**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

NAPS-PI/COPAE-PI/CSM-PI

Dicas de como viver melhor

Princesa Isabel - PB
2022

Sumário

- Introdução _____ 4
- Autocuidado _____ 5
- Alimentação Saudável _____ 7
- Exercícios Físicos _____ 8
- Planejamento _____ 12
- Higiene do Sono _____ 14
- Relações Interpessoais _____ 16
- Prestar atenção em suas emoções _____ 18
- Dedicar seu tempo a atividades relaxantes
_____ 20
- Ambiente Físico Organizado _____ 21
- Educação Financeira _____ 22
- Tempo _____ 24

Sumário

- Foco _____ 26
- Objetivos/Metas _____ 28
- Motivação _____ 30
- Conclusão _____ 34
- Referências Bibliográficas _____ 36

Material elaborado pelo psicólogo Jeordan Rangel de Figueiredo Júnior e arte elaborada pela nutricionista Letícia Farias Cavalcanti

Introdução

Sabe-se que atualmente vivemos em um período em que há um aumento significativo da expectativa de vida em relação à algumas décadas atrás. No entanto, nossos desafios não param por aí, pois agora que temos o privilégio de viver mais, como podemos viver com mais qualidade? É desse assunto que este pequeno ebook vai tratar daqui por diante.



AUTOUIDADO



Autocuidado

O autocuidado pode ajudar muito a vivermos uma vida mais plena, e o melhor disso tudo é que ele depende principalmente de nós mesmos. Pequenas ações combinadas podem fazer uma grande diferença na qualidade de vida e, inicialmente, discorreremos por algumas destas ações.

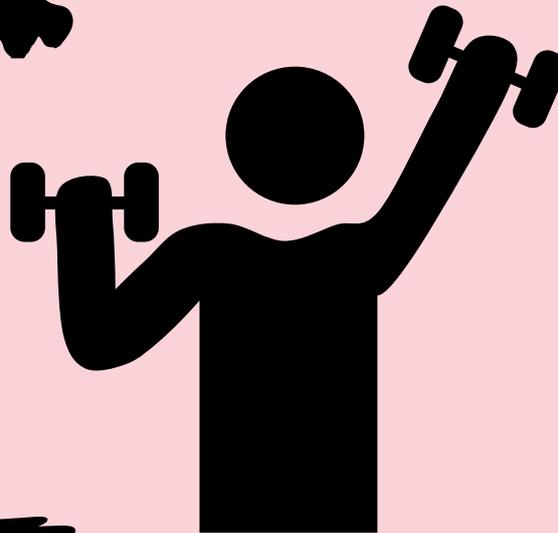


Alimentação Saudável

Os alimentos são o combustível que nos mantém vivos e com energia para desenvolver nossas atividades. Uma alimentação saudável envolve que tipo de alimentos consumimos, com que periodicidade e em que momentos. Por exemplo, arroz com feijão pode ser muito saudável, mas consumi-los três vezes ao dia, pode não ser uma boa ideia, bem como pode não ser a refeição ideal para o café da manhã, por exemplo.



EXERCÍCIOS FÍSICOS



Exercícios Físicos

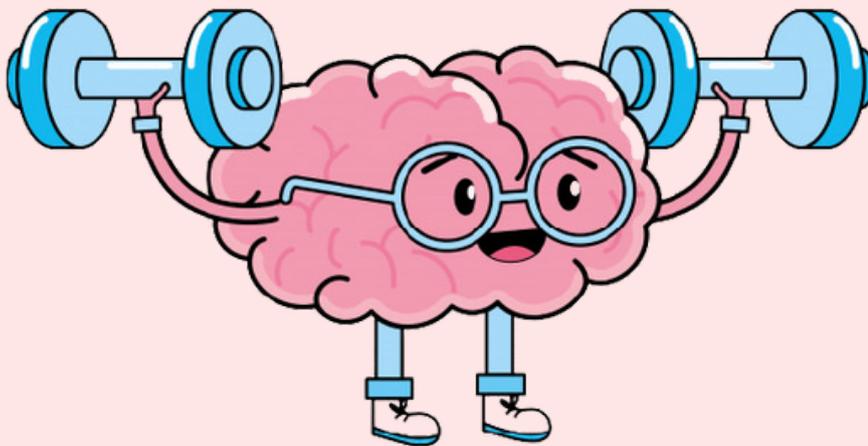
A prática de exercícios físicos faz muito bem para nossa saúde física, isso todo mundo já sabe, mas o que a ciência vem descobrindo é que além disso a atividade física faz muito bem para nossa saúde mental.



A prática regular de exercícios físicos pode auxiliar no tratamento e prevenção de problemas psicológicos como depressão e ansiedade, além de ser bom para aliviar o estresse, melhorar a autoimagem e autoestima, bem como nos proporcionar outros benefícios.

Exercícios Físicos

A prática de exercícios físicos aeróbicos como caminhada, andar de bicicleta, natação, corrida, dentre outros, por no mínimo três vezes por semana e por pelo menos 30 minutos, ajuda e muito na melhora de nossa saúde mental. Essa prática vai auxiliar na nossa saúde mental, atuando em uma região do cérebro chamada córtex pré-frontal.



A prática de exercícios físicos aeróbicos também atuará numa região do sistema nervoso chamada hipocampo, onde ocorre o processo de neurogênese, ou seja, a formação de novos neurônios.

Exercícios Físicos

A prática de exercícios físicos aumenta a liberação de neurotransmissores como serotonina, noradrenalina e dopamina, além de diminuir a velocidade do envelhecimento cerebral, melhorar o metabolismo cerebral, dentre outros benefícios.



Planejamento

Muitas vezes achamos que o ato de planejar é algo chato e enfadonho, e que cerceia a nossa liberdade. Na verdade, o planejamento é feito para nós, e não nós que somos feitos para o planejamento. É uma ferramenta para nos servir e nos ajudar a se organizar melhor.



Ao realizar um planejamento diário é essencial que além de nossas atividades profissionais e estudantis, também levemos em consideração nossas atividades de lazer e descanso. Uma vida bem equilibrada é uma vida melhor vivida e isso é essencial para reduzirmos o estresse diário, mal que tanto assola as pessoas no mundo atual.

Planejamento

Há diversos tipos de planejamento, desde planejamento diário, em que colocamos as atividades que pretendemos executar no dia, até planejamentos semanais, mensais, anuais, dentre outros. É importante que cada planejamento realizado leve em conta seus objetivos de curto, médio e longo prazo. Podemos dividir cada objetivo em metas e realizá-las até atingir cada um dos objetivos pretendidos.



Higiene do Sono

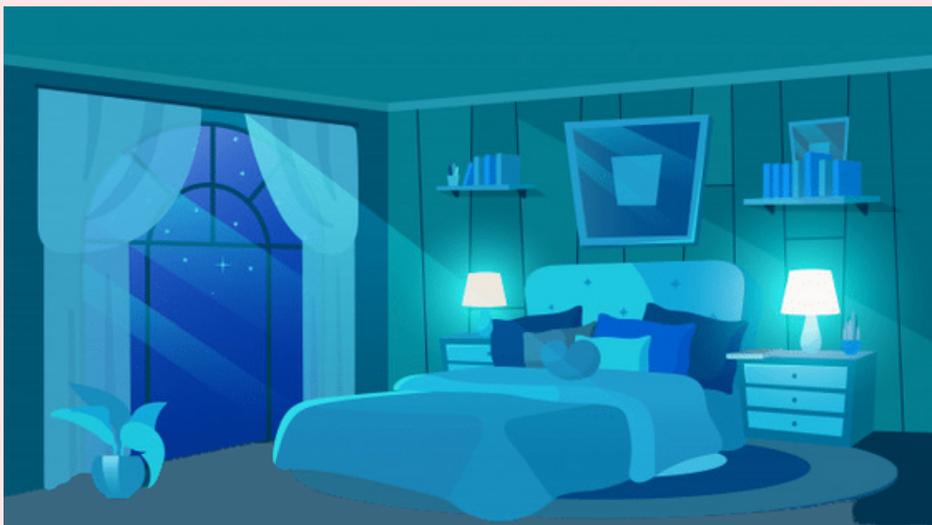
O sono é uma parte muito importante de nossa vida. Quando não dormimos bem, nosso rendimento ao longo do dia tende a cair consideravelmente.



Há diversas estratégias para tentar ter um sono de melhor qualidade. Uma delas é adequar o ambiente em que você vai dormir, verificando as seguintes variáveis: temperatura, luminosidade e sons.

Higiene do Sono

Para ter um sono de boa qualidade é interessante deixar a temperatura do seu local de dormir levemente abaixo da temperatura ambiente, bem como reduzir ao máximo a luminosidade e os sons no local. Quem não dispõe de um aparelho de ar condicionado em sua residência para interferir na temperatura, uma boa dica é tomar um banho morno cerca de 60 a 90 minutos antes de se deitar.



Relações Interpessoais

Para termos uma boa saúde mental e vivermos melhor, também é importante ficarmos atentos as nossas relações interpessoais. Relações interpessoais muito conflituosas, tendem a nos deixar desanimados, chateados. Relações interpessoais boas não são totalmente livres de conflitos, na verdade um certo nível de conflito às vezes é até desejado para se resolver situações ao invés de “ir deixando passar” até que um dia a pessoa “explode de raiva”, no entanto um nível de conflito muito intenso não é bom.



Relações Interpessoais

É importante buscarmos conviver mais com as pessoas que mais amamos, como nossa família, nossos melhores amigos, pessoas que se preocupam conosco e que fazem a gente se sentir melhor.



Tenha tranquilidade ao se afastar de uma amizade com uma pessoa que não lhe faz bem. Não se culpe, você pode se afastar sem rancor e ressentimentos, apenas se afaste e deixa o outro seguir seu caminho, por amor a si mesmo e com respeito ao outro.

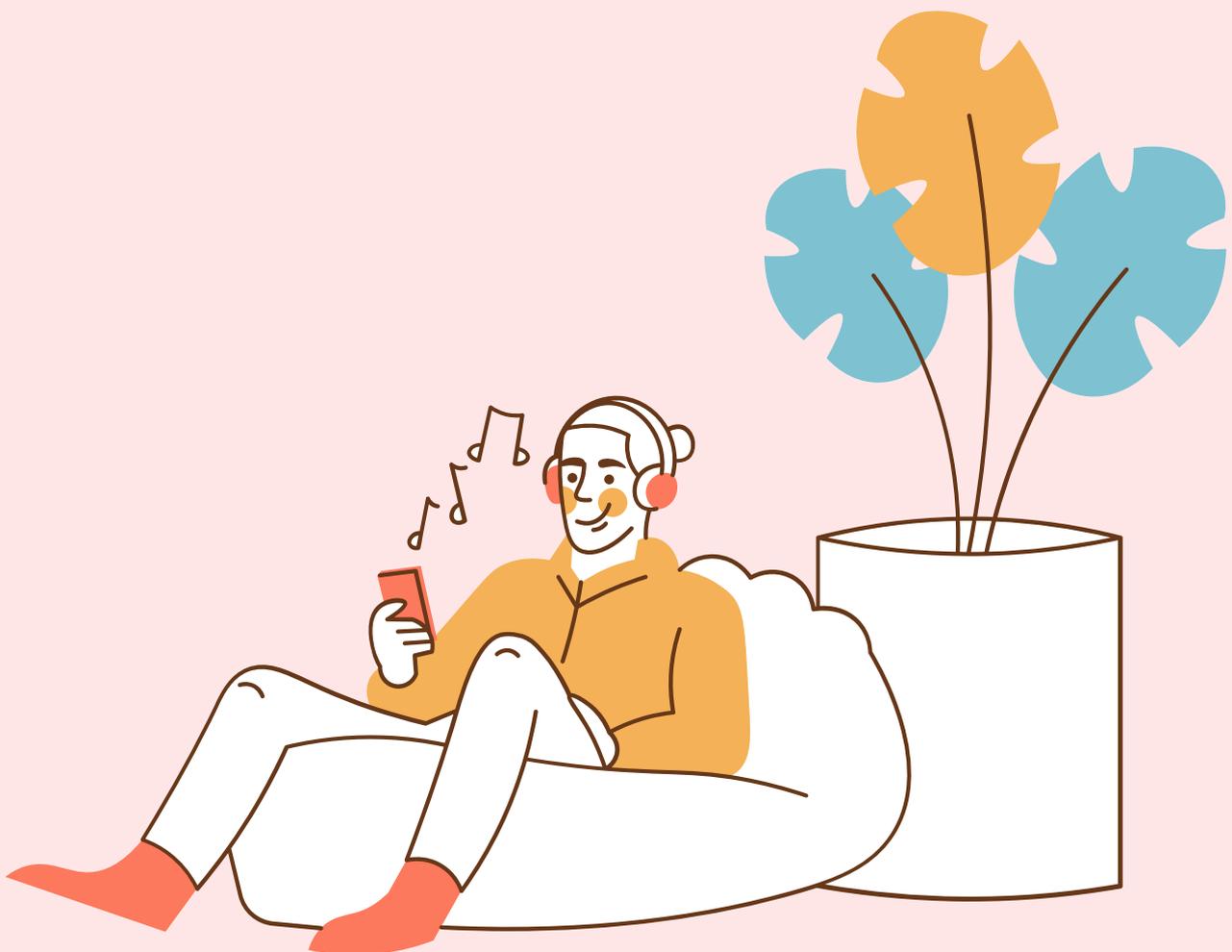
Preste atenção em suas emoções

Quando ficamos atentos às nossas emoções, podemos agir de modo mais racional. “Como assim? Prestando atenção nas emoções posso agir de maneira mais racional?” Exatamente. Por exemplo, quando estamos com raiva, ao percebermos o que estamos sentindo, podemos adiar uma conversa por exemplo, esperando para tê-la quando se acalmar, pois assim não incorrerá no mesmo risco de magoar alguém que não merece por algo que ela não tem culpa de você estar sentindo e, mesmo quando acreditamos que uma pessoa é responsável por nossa raiva, é preferível nos acalmarmos antes e conversamos mais calmos.



Preste atenção em suas emoções

Além do exemplo dado anteriormente, percebermos nossas emoções também é uma forma de lidarmos melhor consigo mesmo. Por exemplo, nossas emoções podem indicar que precisamos de uma atividade relaxante, conversar, descansar um pouco, dentre outras questões.



Dedicar seu tempo a atividades relaxantes

Muito embora o estudo e o trabalho seja algo muito importante para nossa vida, também é imprescindível dedicar parte do nosso tempo a atividades relaxantes, que pode envolver tanto ouvir música, por exemplo, quanto cantar ou manejar um instrumento musical.



Atividades relaxantes podem envolver também brincar, se dedicar a um trabalho voluntário que lhe dê plena satisfação, cuidar de uma horta, jogar com os amigos e familiares, enfim, é algo muito particular, e o que satisfaz a uma pessoa pode não trazer bem estar a outra, então mais uma vez é importante prestar atenção em suas emoções e “ouvir” o que elas tem a lhe “dizer”.

Ambiente físico organizado

Um ambiente físico devidamente organizado pode nos trazer uma melhor sensação de bem estar do que um ambiente caótico, com muita bagunça. Quanto tempo não perdemos para achar algum objeto que precisamos em um lugar desorganizado? Fica mais difícil iniciar e continuar uma atividade em meio a “desordem”, portanto vale a pena gastar alguns minutos organizando seu ambiente de trabalho e estudo, por exemplo.



EDUCAÇÃO FINANCEIRA



Educação Financeira

Outro fator importante para nossa qualidade de vida é a questão financeira e, por incrível que pareça, a educação na área das finanças pessoais tem mais a ver com a forma que lidamos com nosso dinheiro do que simplesmente com quanto dinheiro recebemos durante um determinado mês.



Dessa forma, é muito importante a forma como gerimos nossos recursos, tanto ao fator de otimizá-los para gastarmos, pouparmos e investirmos melhor, quanto a questão de que tal gestão desse dinheiro nos dê mais tranquilidade, influenciando positivamente em fatores como o sono por exemplo, tão importante para nossa qualidade de vida.

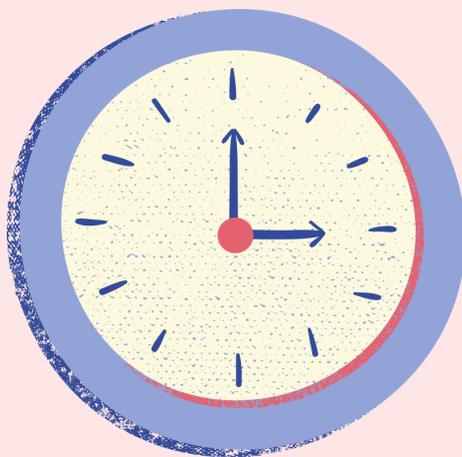
Tempo

Muito se fala que o que importa não é quantidade de tempo e sim “qualidade” de tempo. Permitam-me fazer uma ressalva a tal afirmação, pois essas duas variáveis (qualidade e quantidade) não são excludentes e para uma viver melhor precisamos nos atentar a essas duas questões.



Tempo

Explicando melhor, como podemos mensurar qualidade de tempo quando não nos planejamos para dispormos também de quantidade de tempo? Por exemplo, é possível jogar futebol 10 minutos e termos apenas 1 minuto e trinta segundos de “qualidade de tempo” durante esta prática? Possível é, mas...como se mensura isso? Não tem como ou não vale a pena.



A qualidade de tempo está muito mais atrelada a tudo que fazemos do início ao fim por exemplo, com foco nessa determinada atividade, e para isso precisamos de quantidade de tempo também. Ou seja, uma variável ajuda a outra, e não uma exclui a outra.

Foco

Sem foco em nossos afazeres, sejam eles profissionais, estudantis ou de lazer, nossa qualidade de vida é muito diminuída.

A ansiedade é um mal que vem assolando muito a população mundial atualmente, de modo que as pessoas muitas vezes se encontram com sua mente dividida entre o presente e o futuro no desenvolvimento de suas atividades.

Sem foco, sem uma atenção concentrada, acabamos não vivenciando plenamente nem a atividade presente que estamos realizando, nem a lembrança do passado ou expectativa do futuro que está passando em nossa mente no momento.

Foco

Por estas razões, é muito importante nos concentrarmos e vivenciarmos plenamente nossas atividades no presente, e termos nossos momentos de lembranças do passado e de expectativa no futuro em outros momentos dedicados a tais pensamentos. Não digo que isso seja algo fácil, mas é possível de se treinar e praticar.



Uma atividade que pode ajudar muito na questão do foco, especialmente no momento presente, é a meditação. Apenas alguns minutos por dia pode fazer uma diferença significativa em sua atenção concentrada e conseqüentemente em sua qualidade de vida.

Objetivos/metatas

A maioria das pessoas só consegue viver plenamente quando tem sua vida norteadada por objetivos, por um propósito. É interessante estabelecermos objetivos na vida e trabalharmos eles dividindo cada um em metas menores que conforme as formos alcançando, mais perto ficamos da conclusão de nosso objetivo.



No entanto para se alcançar êxito em nossos objetivos também se faz necessário que aja comprometimento de nossa parte. Uma maneira que particularmente eu acredito que nos ajuda a aumentar nosso compromisso com nossos objetivos e metas é escrevê-los.

Objetivos/metatas

Outra boa estratégia é que além de escrevermos nossos objetivos e metas, nós também façamos uma divisão dos mesmos em anuais, mensais e semanais por exemplo. Acredito que as “promessas de ano novo” muitas vezes perdem sua força já no mês de janeiro por falta dessas ações também.



É importante termos objetivos e metas anuais, aliás até de um horizonte de tempo maior, afinal de contas as maiores conquistas demoram para serem concretizadas. No entanto, um ano por exemplo, é muito tempo e precisamos trabalhar também com “mini objetivos” e “mini metas” para nos motivarmos e não perdemos de vista o objetivo macro.

Motivação

Trabalharmos nossa motivação também é essencial para nossa qualidade de vida. Estar motivado é algo que tende a nos influenciar positivamente na busca por nossos objetivos e sonhos. Há diversas teorias motivacionais, que podem ser divididas em teorias de conteúdo (o que motiva?) e em teorias de processo (como motiva?).



Motivação

Dentre as teorias de conteúdo, uma das mais conhecidas é a teoria da hierarquia das necessidades postulada por Maslow. Nessa teoria, nossas necessidades são divididas em uma pirâmide, em que na base dela estão as necessidades fisiológicas, como alimentação, sede, dentre outras. Logo acima, está posicionada as necessidades de segurança, necessidades estas que estão atreladas a fatores como salário, estabilidade no emprego, segurança física, dentre outros.

Motivação

Logo após as de segurança, vem as necessidades sociais, como de pertencer a um grupo, de afeto, por exemplo. Depois vem as necessidades de estima, que são relacionadas a questões como reconhecimento, respeito, dentre outras questões. Por fim, no topo da pirâmide vem as necessidades de autorrealização, que estão relacionadas ao nosso desenvolvimento pessoal e sendo as mais difíceis, porém possíveis de serem alcançadas.

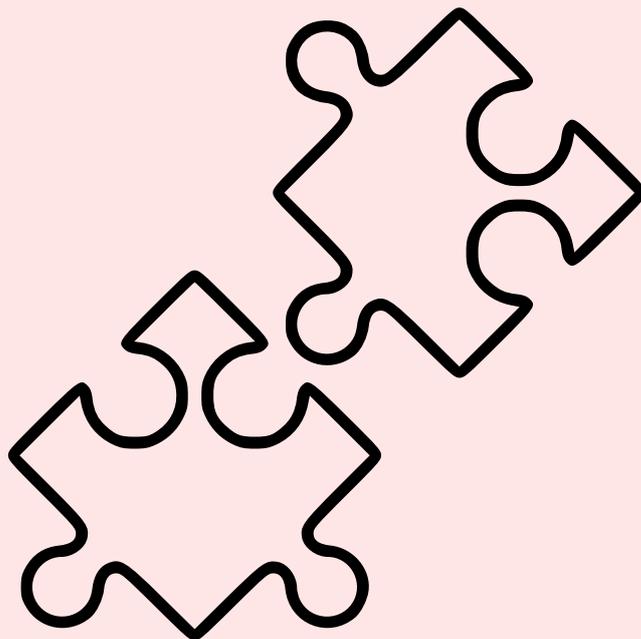
Como exemplo de teoria de processo, ou seja, de como ocorre a motivação, temos a teoria da expectância ou expectativa de Victor Vroom. Nesta teoria o processo motivacional depende de três componentes: Valência, Instrumentalidade e Expectativa.

Motivação

Valência está relacionada ao valor que a pessoa atribui em determinada “recompensa” por uma dada ação. Já a instrumentalidade está associada a relação que o indivíduo enxerga entre seu desempenho em uma ação e um determinado resultado. E a expectativa é o quanto o sujeito acredita que pode conseguir executar uma dita ação.

Conclusão

Vimos neste pequeno ebook algumas pequenas atitudes as quais temos um bom controle que podem modificar positivamente a nossa vida. Tal prática dessas atitudes são como pequenos tijolos que sozinhos não fazem tanta diferença, mas quando colocados juntos e unidos podem ser o material que construirá uma grande casa. Também vimos a importância de trabalhar com objetivos e metas bem definidos, uma vez que o primeiro passo para conseguir algo é definir o que você quer alcançar.



Conclusão

No final deste livro discorreremos um pouco sobre teorias da motivação, devido sua importância para uma melhor qualidade de vida. Saber o que motiva e como ocorre o processo motivacional pode ajudar muito a compreendermos o que nos deixa motivados ,quando estamos motivados, dentre outras questões.

Espero que este pequeno ebook possa contribuir de forma significativa na vida daqueles que o lerem. O intuito desta produção não é abordar todas as atitudes e pontos que mereçam ser abordados no amplo tema “vida melhor”, uma vez que tal objetivo seria impossível de ser alcançado, mas sim colaborar com a abordagem de alguns pontos muito importantes que merecem ser observados para quem deseja viver melhor.

Referências Bibliográficas

<https://www.eusemfronteiras.com.br/5-dicas-para-viver-melhor/>

<https://drdiegodecastro.com/atividade-fisica-e-cerebro/Saúde da Mente. AT>

Saúde da Mente. ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE - Entrevista com Personal Trainer Eduardo Rocha. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=12YX1sozG8g>

RENNÓ, Rodrigo. Administração Geral para Concursos. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013. Pág.130 a 140.

PÉREZ-RAMOS, Juan. Motivações no Trabalho: abordagens teóricas. São Paulo: Psicologia USP, 1990. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51771990000200004

Referências Bibliográficas

<https://globalauditoria.com.br/news/5-dicas-para-voce-conciliar-trabalho-e-familia-e-ter-uma-vida-mais-saudavel/>

<https://www.centi.com.br/portal/2016/06/10-dicas-para-viver-melhor/>

Saúde da Mente. HIGIENE DO SONO - COMO DORMIR MELHOR. Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=FwcjXaXCEWY>

<https://maisretorno.com/portal/termos/t/teoria-da-expectativa-de-vroom>

BECKER, Leticia Azzolin et. all. Psicologia para Concursos e Graduação:teorias e questões. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011. Pág 336 a 342.