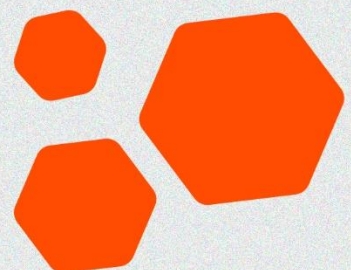


FORMAÇÃO CONTINUADA DO PARANÁ - 2023

PARTE I



Saúde e Qualidade de Vida

Introdução

O termo “Qualidade de vida” é relacionado ao bem-estar de uma pessoa em seu cotidiano. É a contextualização referente ao aspecto físico, mental, emocional, social, ambiental. Por mais que a “medida” não seja exata referente ao conceito qualidade de vida, vide os diferentes valores sociais, culturais e temporais, ainda sim é uma referência, ou ponto de partida, para designarmos certas mudanças estruturais, ou individuais, para aprimorar o bem-estar do Todo.

Para esse assunto podemos gerar uma questão pessoal:

Você está satisfeito com sua Vida?

As perguntas provocam uma sensação de necessidade de mudança. E as mudanças devem ser realizadas aos poucos, para conseguirmos aprimorar nossa satisfação pela vida que levamos.

O Objetivo que temos nesse Capítulo (Módulo) de Qualidade de Vida é entender seu significado e conseguir enxergar como está a sua situação atual e como podemos melhorar.

O que é qualidade de vida?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como "a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações".

Para saber o que e como mudar alguma coisa referente a nossas vidas, precisamos saber e entender o que precisa ser mudado. “As pessoas atualmente estão vivendo em piloto automático num ciclo vicioso, acorda, come, entra nas redes sociais em seus celulares, trabalha, come

novamente, entra em suas redes sociais, trabalha, vai para casa, entra em redes sociais, dá uma pequena atenção para sua família e dorme. No final de semana, geralmente a bebida é o caminho para relaxar.”

Em nenhum momento temos força para conseguir melhorar ao menos nossa qualidade de vida. Seja com exercício, leitura, estudos, diversão, tempo de qualidade com família. Pois tudo e todos estão estressados e “bitolados” com a frenesi que vivemos atualmente. O estresse aumentou consideravelmente nos últimos anos, especialmente para o Brasileiro. Devido ao grande estresse político, pós pandemia, aumento do custo de vida, a perda de vários entes queridos, agravou tanto o estresse que levou o Brasil para o topo do mundo no quesito “Transtorno de ansiedade”.

De acordo com o Órgão Mundial da Saúde (OMS), o Brasil hoje é o país com a maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo, com cerca de 8% (18,6 milhões) de pessoas afetadas. A ansiedade pode causar sintomas como nervosismo, medo, preocupação excessiva, tensões musculares, aumenta a sudorese, provoca a produção excessiva de suco gástrico podendo levar a dores estomacais etc.

Outro dado alarmante é que cerca de 70% (150 milhões) de Brasileiros sofrem de estresse. E os sintomas mais comuns relatados pela *International Management Association* (ISMA-BR) são; irritabilidade, ansiedade, insônia e dores de cabeça.

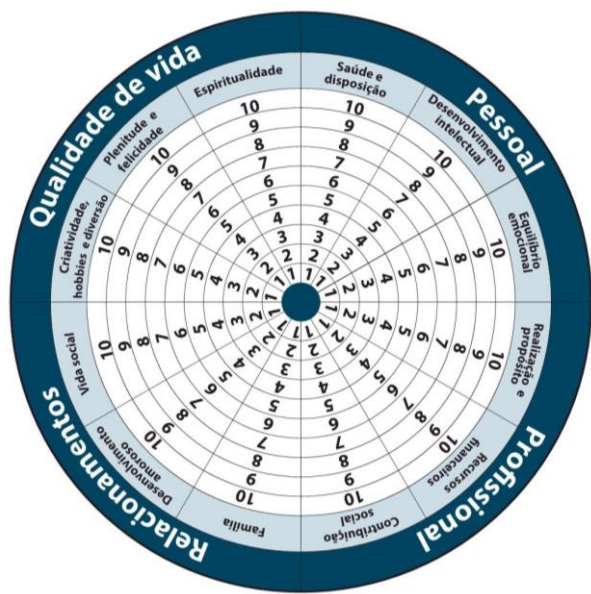
E os últimos dados trazidos para este capítulo e talvez o mais alarmante são relacionados a Depressão que atinge 5,8% da População Brasileira de acordo com o Ministério da Saúde. A depressão pode levar a sintomas como tristeza, falta de energia, perda de interesse em atividades, alteração no sono e apetite. E outro dado é de que 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem de *Burnout*. O *burnout*, é a exaustão emocional geralmente ocasionada pelo excesso de trabalho e baixa na recuperação, como sono, ociosidade etc.



Para este momento, faremos uma reflexão sobre nossas vidas para ajudar a enxergar como estamos agindo e sentindo nossas vidas, para depois aplicar alguns exercícios de aprimoramento na nossa satisfação pessoal.

Exercício de autoconhecimento:

Roda da Vida.



A Roda da Vida é uma ferramenta para facilitar a “leitura” e analisar diversos aspectos da vida de uma pessoa. A roda é dividida em diferentes seções, como; profissional, relacionamento, qualidade de vida e pessoal. E suas subdivisões. Cada seção deve ser preenchida e avaliada em uma escala de 0 a 10, em que o “0” significa insatisfação total e “10” satisfação plena.

Avalie cada área com calma, pense e em cada situação de maneira mais profunda. De preferência preencha a roda da vida com cores diferentes, para conseguir ter uma noção mais ampla da realidade que você está pontuando.

Vale lembrar que a roda da vida não é estática, muito pelo contrário, ela é 100% mutável de acordo com a realidade que você está passando no momento presente.

(Tempo estimado para a atividade: 10 a 20 min.)

Explicação para cada seção da Roda da Vida.

Saúde e disposição: O quanto você acorda e fica disposto o dia todo? Quantas vezes você fica doente ou lesionado(a) por ano? Isto é referente a uma percepção pessoal.

Desenvolvimento Intelectual: O quanto você estuda diariamente, mensalmente, anualmente? Você já atingiu o seu nível de conhecimento desejado, ou ainda precisa estudar mais?

Equilíbrio Emocional: Quão equilibrado você fica em situação de estresse, perda? Quanto você reage no trânsito por exemplo. Quão calmo você chega em casa para apenas apreciar uma boa conversa em casa?

Realização e Propósito: Quão realizado você se encontra atualmente profissionalmente? Você acredita que está ajudando a sociedade? Se sente importante no núcleo em que vive?

Recursos Financeiros: Para o estilo de vida em que vive, ou que busca viver, seus recursos são suficientes? Está agindo para melhorar ainda mais?

Contribuição Social: Além de servir através do trabalho, você faz mais algum tipo de trabalho social, como caridade, doação, auxilia idosos, crianças, alguma causa?

Família: Como está sua relação com a Família? Você obteve alguma perda recentemente? Nasceu um filho(a)?

Desenvolvimento amoroso: Como está sua relação amorosa? Como você acolhe, aceita e respeita o próximo?

Vida Social: Você tem amigos? Sai e conversa com eles? Faz alguma atividade como churrasco, esporte, lazer com seus amigos(a)?

Criatividade, hobbies e diversão: Você tem algum passatempo agradável? Como pescar, realizar um esporte, pintar, escrever?



Plenitude e felicidade: Qual seu nível de satisfação atual referente ao seu estado de vida?

Espiritualidade: Você vem agindo de acordo com seus Valores? Você aplica no seu cotidiano os valores de suas crenças? Como por exemplo, amar e respeitar o próximo, humildade, servir etc.?

Para melhorar qualquer coisa em nossas vidas precisamos entender a situação atual e saber como podemos nos movimentar para chegar onde queremos.

Para aprimorarmos nossa Roda da Vida no quesito Qualidade de Vida e Saúde, mostro os 6 Pilares para manutenção da Saúde Integral.

1. Sono
2. Alimentação
3. Exercício Físico
4. Psicossocial)
5. Espiritual | Emocional
6. Aprendizagem

1. SONO

O sono corresponde ao nosso regulador interno para poder obter qualidade no dia a dia. É através dele que regulam os hormônios, regeneram os tecidos, como músculos, articulações, reparação de lesões etc.

Com o sono diminuimos o cortisol, hormônio que em demasia, está associado ao estresse. Com níveis elevados de Cortisol, acabamos retardando nosso metabolismo, aumentando inflamações, aumentando o peso corporal, reterdo mais líquido, diminuindo a qualidade do sistema imunológico.

A neurociência revelou que o sono desempenha um papel vital na consolidação da memória no processo de aprendizagem. Durante o sono o cérebro processa e armazena informações captadas durante o dia, o que é imprescindível para a retenção e aprendizado. A falta de sono afeta não só a memória como a capacidade de se concentrar e aprender.

A quantidade de horas de sono, também depende da qualidade. Mas em média, um adulto deve dormir entre 7 e 8 horas por dia para obter uma melhora na qualidade de vida.

O horário e rotina do sono também é importante para o corpo se acostumar à autorregulação diária.

Exercício:

Cite exemplos do que pode atrapalhar o início do sono.

Cite exemplos de como pode minimizar ou acabar com esses fatores que atrapalham o sono.

2. ALIMENTAÇÃO

Sobre alimentação começamos com um dado alarmante sobre a correlação do Brasil e Obesidade. De acordo o IBGE, no Brasil 40 Milhões de Brasileiros adultos sofrem de obesidade.

O Alimento é o combustível diário para as pessoas. Gosto de fazer uma analogia com um automóvel para exemplificar a importância de uma alimentação saudável.

Se você possui um carro ou moto, você deve abastecer com certa frequência seu automóvel. Caso coloque uma gasolina de baixa qualidade ou até mesmo adulterada, naturalmente o motor pode falhar. Mesmo que na primeira vez seu automóvel ande com certa qualidade, com o tempo as sujeiras e as impurezas, ou até mesmo por não ser um combustível apropriado, o automóvel começará a apresentar falhas.

Com o alimento é a mesma coisa. Nosso corpo precisa de um combustível de qualidade para melhorar nossa saúde. Através dele melhoramos nosso desenvolvimento, regulamos nossos hormônios, melhoramos nosso metabolismo e muitas outras funções vitais.



Prevenimos doenças.

Aumentamos nossa energia e desempenho no dia a dia.

Dieta em sua etimologia, raiz da palavra, significa “estilo de vida”. Vem do grego, que designa o modo de vida que as pessoas viviam.

Quando pensamos em Dieta, naturalmente vem a nossa cabeça, emagrecimento. Mas na verdade o fator primordial é como levamos nossa vida e introduzimos a alimentação nela.

Existem inúmeros modelos de “dietas” para emagrecimento, crescimento muscular e melhora do sistema imunológico. Não é o que buscamos aqui. Mas todos os modelos de dieta possuem algo em comum.

A qualidade do alimento.

A qualidade é mais importante do que quantidade e horário. Tem pessoas que comem de 3 em 3 horas. Outras comem de 12 em 12 horas. Algumas realizamos duas ou 3 refeições por dia. Mas o mais importante é a qualidade da “gasolina” que irá consumir para fazer a manutenção do seu motor(corpo).

Exercício:

Escreva como é sua alimentação durante a semana.

Escreva como é a sua alimentação durante o final de semana.

Escreva como você gostaria de fazer para melhorar sua alimentação.

3. EXERCÍCIO FÍSICO

“O movimento cura!”

Para várias culturas, filosofias de vida e ciência, mostram que uma das maiores ferramentas que possuímos para curar as enfermidades, sejam físicas ou mentais, é através do exercício físico. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde PNS e IBGE, aproximadamente 50% da população Brasileira é sedentária.

Isto significa que 50% dos brasileiros não utilizam um remédio natural para fazer a autorregulação ou manutenção da saúde.

Doenças como Diabetes tipo 2, obesidade, doenças cardiovasculares, depressão, ansiedade, burnout, podem ser prevenidas e até curadas através da atividade física.

A atividade física pode promover a melhora do sono.

De acordo com o Órgão Mundial da Saúde, o ideal mínimo para a prática de atividade física é de 150 minutos de atividade moderada à intensa por semana. E se você está buscando melhorar sua saúde e ter resultados expressivos, você deve praticar por 300 minutos por semana atividade física. Isto, por um período mínimo de 12 semanas.

Exercício:

Qual(is) atividade física você pratica semanalmente?

Na sua rotina, qual o melhor horário que você conseguiria condicionar para a prática regular de atividade física?

4. PSICO(SOCIAL)

O ser humano é um ser coletivo, independente de seus comportamentos individuais. A natureza social se manifesta em várias dimensões da vida, incluindo relacionamentos, interações sociais, formação de comunidades etc.

Por essa necessidade, manter conexões sociais, cultivar relacionamentos positivos e buscar apoio com outras pessoas, promovem a saúde mental e emocional.

Exercício:

Quais momentos mais lhe agradam para viver o social?

As pessoas com quem convive, sabem sobre suas preferências de momentos sociais?



Quantas vezes por semana você dedica para momentos sociais?

5. ESPIRITUAL | EMOCIONAL

A espiritualidade está relacionada às crenças e aos valores estipulados por uma comunidade, religião, filosofia etc.

As crenças não serão pauta nesta etapa, mas seus valores sim.

Os valores orientam nosso comportamento a ponto de se tornar uma “lei” individual de acordo com o conceito aprendido pelo indivíduo.

É através dos valores que estabelecemos os fundamentos da moralidade social. Porém, mesmo que essas “leis” sejam interpretações pessoais, nós muitas vezes não agimos de acordo com os nossos próprios valores, trazendo para nós um grande abalo Emocional | Espiritual.

Exercício:

Quais são seus valores?

Quais momentos na última semana você agiu fora dos seus valores?

Qual foi ou está sendo a sensação para você?

6. APRENDIZAGEM

A Neurociência vem descobrindo os benefícios da aprendizagem contínua e indica como um dos meios para mantermos a saúde de nosso cérebro e órgãos em bom estado de funcionamento.

Recentemente descobriu-se que através da aprendizagem, não importando a idade, as pessoas continuam gerando novos neurônios, o que faz com que melhore nossa capacidade de memória, aumente o bem-estar mental, preserve a capacidade cognitiva, ou seja, mantém e acelera a capacidade de raciocínio.

Exercício:

Qual foi a última coisa que buscou aprender?

Faz quanto tempo que não se busca algo novo, seja conhecimento, movimento etc.?

O que você gostaria de aprender e ainda não teve tempo, ou chance?



Corpo, Mente e Espírito

O conceito de corpo, mente e espírito é baseado na ideia de que somos seres complexos e multidimensionais, compostos não apenas por um corpo físico, mas também por aspectos mentais, emocionais e espirituais. Esses três elementos estão interconectados e influenciam-se mutuamente, desempenhando um papel importante em nossa saúde, bem-estar e sentido de propósito na vida.

O Corpo: O corpo físico refere-se à nossa estrutura física e funcionalidade. Inclui órgãos, sistemas, tecidos e células que compõem nosso organismo. Cuidar do corpo envolve atenção à nutrição adequada, exercícios físicos, descanso e sono adequados, além de cuidados preventivos e tratamentos quando necessário.

A Mente: A mente abrange nossos processos cognitivos, emocionais e psicológicos. Ela envolve nossos pensamentos, emoções, memórias, percepções e habilidades cognitivas. Cuidar da mente envolve a promoção da saúde mental, a gestão do estresse, o desenvolvimento de habilidades de resiliência, a busca de equilíbrio emocional e o cultivo de pensamentos e padrões mentais positivos.

O Espírito: O espírito refere-se à dimensão mais profunda e transcendente de nossa existência. É a nossa busca por significado, propósito, conexão com algo maior do que nós mesmos e uma sensação de transcendência. O aspecto espiritual pode estar relacionado a religião, filosofia, crenças pessoais, práticas de meditação, conexão com a natureza e busca de autotransformação, crescimento interior, obter maior consciência sobre si, servir.

O equilíbrio entre eles é fundamental para alcançar saúde e bem-estar. Quando cuidamos de nosso corpo, mente e espírito de maneira holística e integrada, estamos mais propensos a experimentar uma sensação de plenitude, vitalidade e harmonia em nossa vida.

O CORPO

A consciência corporal é a capacidade de estar presente e consciente das sensações, movimentos e estados do nosso próprio corpo. É a conexão entre a mente e o corpo, onde direcionamos nossa atenção para as sensações e experiências internas do corpo.

Qual a relação na sensação que essas situações podem trazer?

- Fome;
- Sede;
- Cansaço;
- Ritmo Circadiano desregulado;
- Após refeição.

Obter consciência corporal envolve uma atenção plena aos sinais de que o corpo nos envia, como a percepção das sensações físicas, a postura, a respiração e as emoções associadas a essas experiências. Essa consciência nos permite reconhecer e compreender melhor as necessidades do nosso corpo, bem como responder de forma adequada a elas.

Richard Shustermann - “Consciência Corporal vai além do domínio movimento e do próprio corpo”.

Como desenvolver maior consciência corporal?

1. **Meditação | Mindfulness;**
2. **Técnicas de Respiração;**
3. **Exercícios de propriocepção;**
4. **Práticas que exploram domínio do corpo e percepção das sensações;**
5. **Terapia Corporal (Somática, Bioenergética);**

Vamos praticar?



A MENTE

Cultivar uma mente saudável envolve práticas como a busca de conhecimento, o desenvolvimento emocional e o cuidado da saúde mental.

A mente é um aspecto central da tríade corpo, mente e espírito. Ela engloba as funções cognitivas, emocionais e conscientes de um indivíduo. A mente é responsável por processos como pensamento, raciocínio, memória, percepção, emoções, imaginação e consciência.

A mente também está intimamente ligada às emoções. Ela influencia a forma como experimentamos e expressamos nossos sentimentos, bem como nossa capacidade de regular as emoções. Além disso, a mente tem a capacidade de criar e imaginar. Através da imaginação, podemos visualizar possibilidades, desenvolver ideias criativas e estabelecer metas para o futuro. A mente também nos permite refletir sobre nós mesmos, nossas experiências e a natureza da realidade.

É importante destacar que a mente não é uma entidade separada do corpo. A mente e o corpo estão intrinsecamente interligados, influenciando-se mutuamente. Por exemplo, o estado emocional pode afetar a resposta física do corpo, como a liberação de hormônios relacionados ao estresse. Da mesma forma, a saúde física pode influenciar o estado mental, como no caso de doenças que afetam o funcionamento cognitivo.

Cultivar uma mente saudável envolve cuidar tanto dos aspectos cognitivos quanto emocionais. Isso inclui alimentar a mente com conhecimento, aprendizado contínuo e estimulação intelectual. Também envolve a prática de técnicas de autorregulação emocional, como a atenção plena (mindfulness), a gestão do estresse e o desenvolvimento de habilidades de resiliência.

Como desenvolver a mente?

1. **Meditação;**
2. **Exercício físico regular;**
3. **Terapia;**
4. **Leitura;**
5. **Resolver problemas;**
6. **Estudar;**

7. Atividades que estimulam a criatividade.

Em resumo, a mente abrange as funções cognitivas, emocionais e conscientes, influenciando nossa percepção, interpretação e interação com o mundo. Cultivar uma mente saudável envolve alimentar o intelecto, desenvolver habilidades emocionais e buscar práticas que promovam o equilíbrio e a saúde mental.

Vamos praticar?

O ESPÍRITO

O aspecto espiritual do ser humano refere-se à dimensão mais profunda e intangível de nossa existência. É a busca de significado, propósito e conexão com algo maior do que nós mesmos. Há várias interpretações relacionadas ao tema, como por exemplo:

- Prática religiosa;
- Práticas de autotranscendência.
- Cultivar a gratidão;
- Envolvimento em atividades altruístas;
- Exploração da Natureza;
- **Viver em função de princípios;**

Neste capítulo vamos focar no conceito “Viver em função de Princípios”.

Os princípios representam as ideias e convicções fundamentais que uma pessoa considera essenciais para sua vida e para a tomada de decisões. Eles são as regras internas (pessoais), que guiam as ações e refletem o que é considerado correto, ético e significativo.

No contexto dos valores, o princípio refere-se a uma crença ou diretriz fundamental que orienta e informa as escolhas, ações e comportamentos de uma pessoa. Os princípios são os alicerces sobre os quais os valores são construídos.

Os princípios e valores desempenham um papel significativo na saúde mental de uma pessoa. Aqui estão algumas maneiras pelas quais eles se relacionam:



1. Quando uma pessoa está alinhada com seus princípios e vive de acordo com seus valores, isso traz uma sensação de coerência e autenticidade, o que contribui para uma boa saúde mental. Viver em conflito com os princípios e valores pessoais pode causar estresse, ansiedade e sentimentos de desconexão consigo mesmo.
2. Os princípios e valores fornecem um senso de propósito e direção na vida. Eles ajudam a responder perguntas como "Por que estou aqui?" e "O que é importante para mim?". Ter clareza sobre os princípios e valores pessoais permite que uma pessoa viva uma vida com significado, o que pode fortalecer a resiliência mental e emocional.
3. Viver de acordo com princípios e valores pessoais pode aumentar o bem-estar emocional. Isso ocorre porque quando uma pessoa age em alinhamento com seus valores, ela experimenta uma sensação de congruência interna e vive uma vida coerente com seus objetivos e aspirações. Isso pode resultar em maior autoestima, satisfação pessoal e bem-estar geral.
4. A conexão com os princípios e valores pessoais desempenha um papel importante na saúde mental, proporcionando orientação, significado, autenticidade e resiliência. Viver em conformidade com esses princípios pode contribuir para uma maior satisfação pessoal e bem-estar emocional. No entanto, é importante destacar que os princípios e valores são individuais e podem variar de uma pessoa para outra.

Vamos praticar?

