



Qualidade de vida

Dando aula de bem-estar

Pontapé Inicial

Você fez o teste de qualidade de vida e viu em que estágio se encontra. E agora?

Se você se deu super-bem e está no caminho certo, parabéns! Confira as dicas que preparamos para você e veja em que pode melhorar ainda mais!

Agora, se você não se deu tão bem assim, aqui você vai encontrar um conteúdo pensado para que você alcance e mantenha o bem-estar no seu dia a dia. São dicas para melhorar sua alimentação, seu sono, seus momentos de lazer, para te ajudar na solução de conflitos e para aumentar sua saúde física e emocional! Aproveite!



1. Mais qualidade do sono

Porque o sono é tão importante?

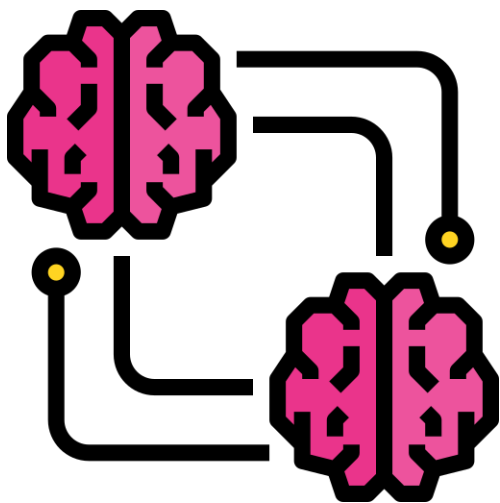


O sono é um dos elementos que compõem uma vida equilibrada.

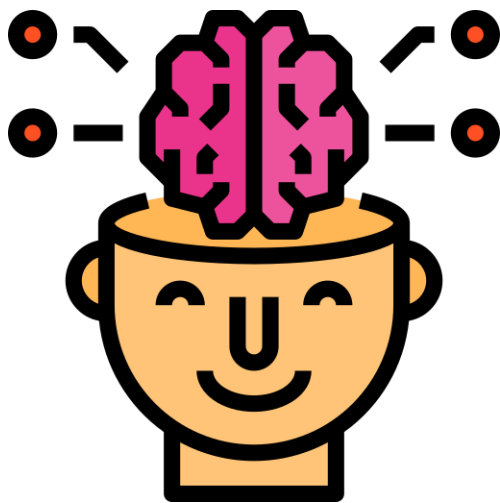
Mas você sabe porque ter um sono tranquilo, de boa qualidade e na quantidade certa é tão importante para a saúde?

Cientistas explicam que o sono afeta a memória e o modo como lidamos com as emoções. Além disso, no período de sono noturno, são liberados alguns hormônios imprescindíveis para a maturação, o crescimento e a manutenção da saúde do nosso corpo.

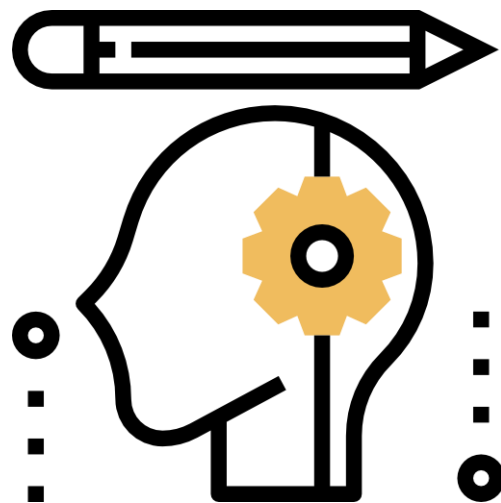
Entenda como isso acontece, a seguir.



Durante o período de sono profundo, o cérebro trabalha para **transformar a memória de curto prazo em lembranças de longo prazo** liberando mais espaço para a memória de curto prazo do dia seguinte.



É no momento de sono profundo, que **eliminamos do cérebro uma substância relacionada com o estresse**, a noradrenalina. Isso nos permite manter a calma enquanto nosso cérebro processa as atividades do dia, ajudando-nos a assimilar as experiências emocionais que vivemos.



A falta de sono tem um efeito devastador sobre o **controle de açúcar no sangue**. Estudos mostram que quem dorme menos de sete horas por dia tem duas vezes mais risco de desenvolver diabetes tipo 2, enquanto o risco é cinco vezes maior para quem dorme menos de cinco horas.

Estágios do sono

O sono é composto por quatro estágios que se alternam de forma não sequencial. Conheça cada um dos estágios:

Estágio 1

É a fase de transição entre a vigília e o sono. Neste estágio somos facilmente acordados.

Estágio 2

Representa a maior parte do tempo de sono. Neste estágio, o sono ainda é superficial e o despertar pode ocorrer como resposta a pequenos estímulos.

Neste período, os movimentos oculares cessam, as ondas elétricas cerebrais tornam-se mais lentas, a frequência cardíaca e a temperatura diminuem.

Estágio 3

Estágio de sono profundo. Aparece na primeira metade da noite e se caracteriza por relaxamento muscular intenso, permanecendo ativos apenas os músculos envolvidos na respiração e na movimentação dos olhos.

É necessário um estímulo externo mais forte para acordar alguém que esteja em sono profundo.

Estágio 4

Estágio chamado de sono REM ou paradoxal. Também é conhecido como o estágio dos sonhos.

Apesar da pessoa estar dormindo e a musculatura esquelética relaxada, a atividade elétrica cerebral é muito intensa, a pressão arterial, a frequência cardíaca e respiratória são semelhantes ou até mais altas do que as observadas durante a vigília.

Atenção!

A quantidade ideal de horas de sono diárias varia de pessoa para pessoa e também ao longo da vida.

Adultos costumam precisar de 7 a 8 horas de sono por dia. Mas há quem fique bem com 6 horas de sono ou até menos.

Para saber a quantidade de sono que necessita, observe seu corpo.

Quando não conseguimos ter horas suficientes de sono

REM, o cérebro não terá tempo para processar as emoções, o que explica por que nos sentimos cansados, estressados e ansiosos quando temos falta de sono.

Se isso acontece com você com frequência, invista em mais horas de sono por dia.

Quer entender melhor como funciona o sono, seus benefícios e os efeitos no corpo? [Clique aqui](#) e assista a um vídeo.

Dicas para um bom sono



Tenha horários regulares

Acorde sempre no mesmo horário e vá dormir sempre no mesmo horário.

Não durma tarde nos fins de semana nem tente compensar uma noite curta de sono com um dia inteiro. Isto faz com que seu relógio biológico se desregule. Sem contar que o cérebro não é capaz de recuperar todo o sono perdido.

Não fique acordado na cama

Evite ficar na cama esperando o sono chegar, principalmente se você sofre de insônia.

Se você acordou e não consegue dormir novamente em 15 ou 20 minutos, levante-se, vá para outro cômodo da casa, faça uma leitura e mantenha-se à meia luz. O importante é não ligar a televisão, o computador, o celular ou qualquer outro dispositivo eletrônico. Evite se alimentar também. Somente quando você se sentir cansado e com sono novamente, volte para a cama.



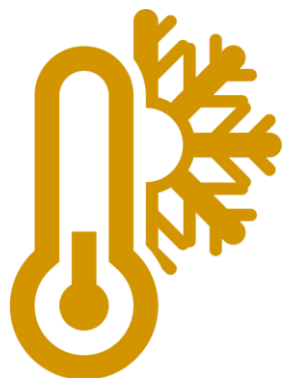


Durma no escuro

A luz causa uma deterioração profunda do sono. Por isso, evite iluminar a noite através de dispositivos eletrônicos, televisão, luzes artificiais etc. Se possível, utilize cortinas com *blackout* nas janelas. O ideal é começar a diminuir a iluminação da casa antes mesmo de ir para a cama.

Limite o álcool e a cafeína

Tente abster-se de beber álcool durante a noite e pare de tomar cafeína após o meio-dia. Mesmo que você consiga dormir bem depois de uma taça de vinho ou de uma xícara de café, seu sono não será tão profundo enquanto estas substâncias estiverem circulando no cérebro. Só para você ter uma ideia, a cafeína permanece no corpo por cerca de 6 horas depois de ingerida.



Mantenha a temperatura do quarto baixa

Evite dormir no calor. O motivo é que seu corpo e seu cérebro devem reduzir a temperatura média em cerca de 1 grau Celsius.

O ideal é manter a temperatura no quarto, entre 18 e 18,5° Celsius. Isso permitirá que seu corpo alcance a temperatura ideal para iniciar um sono profundo e saudável.



2. Alimentação equilibrada

Por que ter uma alimentação equilibrada?

É através da alimentação que o corpo recebe proteínas, vitaminas, fibras, carboidratos e outros compostos necessários ao bom funcionamento do organismo. Por conta disso, devemos ingerir com frequência todo tipo de alimento.

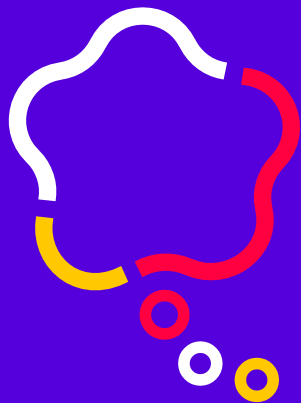
Além disso, a partir da alimentação é possível prevenir várias doenças crônicas, como câncer, problemas cardíacos, obesidade, anemia, desnutrição, entre outros, além de melhorar a qualidade de vida.

Equilíbrio e **variedade** são as palavras-chave para uma alimentação saudável que garanta todos os nutrientes necessários ao corpo!



Uma alimentação saudável é
sinônimo de uma vida saudável.





Para refletir

Vivemos em uma sociedade que prega que tempo é dinheiro. Nessa correria, acabamos nos alimentando com produtos industrializados que não oferecem os nutrientes de que o nosso organismo precisa, deixando-nos à mercê de várias doenças.

A rotina atribulada também favorece refeições feitas em modo automático, sem prestarmos atenção aos

alimentos ingeridos. Ou então, pulamos refeições, o que é ainda pior.

Nessas horas, também acabamos fazendo escolhas nutricionais duvidosas, que podem resultar em deficiência de vitaminas e minerais importantes.

Como consequência direta, experimentamos um cansaço causado pela deficiência nutricional.

Dicas para melhorar a alimentação

Diminua o consumo de sal

Evite acrescentar sal aos alimentos prontos.

O sal possui sódio, que aumenta a pressão arterial, e aumenta ainda mais as chances de um problema cardiovascular.



Diminua o consumo de açúcar

Além do açúcar refinado, reduza a ingestão de massas e de carboidratos.

O excesso de açúcar aumenta as chances de diabetes, doenças cardiovasculares e até câncer.

Diminua o tamanho das porções

Uma estratégia é utilizar um prato menor do que o habitual.

Comer pouco faz bem para o corpo, para a saúde e para a longevidade. Além disso, ingerindo um volume menor de alimentos, você poderá fazer mais refeições ao longo do dia e terá mais chances de variar a ingestão de nutrientes.





Beba água

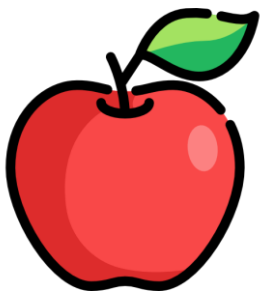
O ideal é ingerir de 8 a 10 copos de água por dia.

A água ajuda a eliminar toxinas, diminui a pressão arterial, melhora o metabolismo e faz o intestino funcionar melhor. Comece anotando quantos copos de água você bebe por dia e aumente esse número gradativamente. Não vale substituir a água por sucos ou outras bebidas.

Faça suas refeições em horários regulares

Evite ficar muito tempo sem comer ou pular refeições.

O ideal é que você faça pelo menos 4 refeições por dia: café da manhã, almoço, lanche e jantar, com intervalo de aproximadamente 4 horas entre uma refeição e outra. A regra de ouro é fazer pequenas refeições e distribuí-las ao longo do dia.



Aumente a ingestão de alimentos naturais

Aqui, o que valé é descascar mais e desembalar menos.

Faça um aumento gradual da ingestão de frutas, verduras, legumes e demais alimentos naturais.



3. Dicas de lazer

Lazer é importante?



O lazer, geralmente, é um componente desvalorizado na equação do bem-estar e da qualidade de vida. Entretanto, estudos mostram que ter momentos de lazer com frequência favorece a saúde mental, emocional e física do indivíduo.

O lazer contribui para a promoção da saúde na medida em que permite o equilíbrio entre obrigação e diversão.



Saiba mais

É muito comum que as pessoas considerem lazer apenas as atividades totalmente diferentes das que costumam realizar em suas rotinas. Mas não é bem assim! Saiba que podemos encontrar diversos momentos de lazer ao longo do dia.

Agora, me diga: **você sabe o que é lazer?**

O lazer pode ser entendido através do **prazer** e da **livre escolha** do indivíduo, sem compromisso feito, fora das obrigações do trabalho, da família, da religião, da política etc.

Portanto, todas as atividades escolhidas pelo indivíduo que possuem o intuito de gerar prazer são consideradas lazer.

Benefícios do lazer

Divertir-se, relaxar em momentos só seus e esquecer das obrigações, geram impactos em várias áreas da sua vida, especialmente a médio e longo prazos. Confira, a seguir, alguns dos benefícios proporcionados pelo lazer:

Aumenta a saúde
e a qualidade de
vida

Ajuda a fugir da
rotina e a diminuir
o estresse

Favorece novas
experiências e
descobertas

Desenvolve novos
interesses e
habilidades

Aumenta a
expectativa de
vida

Previne problemas
de saúde como:
estafa, doenças
crônicas e
cardiovasculares

Proporciona
melhora da
memória

Reduz o impacto
da depressão e da
ansiedade

O que fazer?

Como são seus momentos de lazer? Se você não tem muita prática nesse quesito ou anda sem ideias, aqui vai uma lista de coisas que você pode fazer para ter momentos de lazer.

Lembre-se: o importante é que a atividade seja de sua escolha e que lhe proporcione prazer.



Praticar atividades físicas



Se dedicar a algum *hobby*



Fazer meditação



Ter contato com a natureza



Fazer massagens



Passear com familiares e amigos

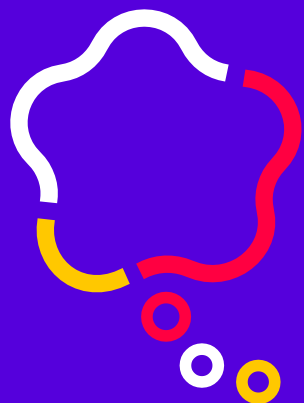


4. Mais atividade física

Movimentar-se é preciso!

Diversos estudos médicos e científicos comprovam que pessoas fisicamente ativas funcionam melhor mentalmente, dormem melhor, ganham mais resistência anaeróbica, fazem as atividades do dia a dia com mais energia, experienciam uma mudança positiva no humor e na autoestima e são menos propensas a desenvolver doenças crônicas.





Para refletir

Rotinas pesadas de trabalho, cobranças na família, perda de tempo no trânsito, conflitos, entre outros, ocupam grande parte do dia, engolindo o tempo que deveria ser dedicado para relaxar, praticar atividades físicas e ter momentos prazerosos.

Essa sobrecarga de responsabilidades acaba acarretando

fragilização emocional e favorece o aparecimento de doenças.

Praticar um esporte ou realizar uma atividade física que seja do seu gosto proporciona o combate ao estresse, além de outros benefícios.

Conheça, a seguir, as vantagens de manter-se ativo.

Como o corpo reage às atividades físicas regulares?

Durante e após a prática esportiva, o corpo libera endorfina, que se trata de um hormônio que age como uma “pílula da alegria”. A endorfina diminui o estresse, o mau humor, a ansiedade e as tensões. Este hormônio atua fisiologicamente, auxiliando inclusive em questões de ansiedade e de estresse.

A melhor motivação para a prática de atividade física é o prazer, sendo o exercício prazeroso o mais eficiente. Por isso, é importante identificar atividades com as quais você tenha mais afinidade e investir para que elas se tornem hábitos. Exercitar-se de maneira regular proporciona o aumento da alegria e do sentimento de realização, além dos benefícios físicos e psicológicos.

A prática esportiva não beneficia somente o corpo. Estudos vem demonstrando sua atuação na melhora das funções cognitivas, do bom humor, da memória e da aprendizagem. Para completar, realizar atividades físicas acaba favorecendo um envelhecimento saudável.

Ideias para aumentar sua atividade física

Se você gosta de um esporte, tem habilidade com alguma atividade física ou gosta de estúdios e academias, você sabe o que deve fazer para colocar o corpo em movimento. Agora, se você não tem esse perfil, conheça algumas dicas para incluir mais movimento na sua rotina:

Ande mais a pé

Deixe o carro na garagem ou estacione um pouco mais longe; desça do transporte um pouco antes do seu ponto; vá na padaria, no mercado ou na farmácia à pé. Perceba, nos deslocamentos que faz, onde você pode incluir pequenas caminhadas. 15 minutos por dia já fazem diferença!



Use as escadas

Ganhe saúde subindo e descendo pelas escadas no lugar de esperar o elevador. Para reforçar ainda mais a musculatura, suba dois degraus de cada vez. Se você estiver carregando pesos – como sacolas do supermercado –, o exercício é mais intenso!



Passeie com seu cachorro

Se você tiver um cachorro, essa é uma boa maneira de vocês dois se exercitarem. Leve-o para passear na rua, na pracinha ou no parque.

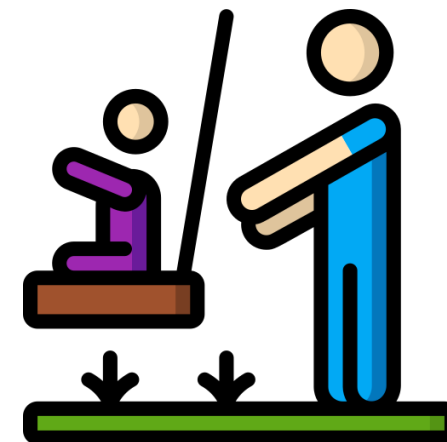


Aproveite melhor seus intervalos

Fazer pausas durante o trabalho é importante para se manter focado e produtivo. Você pode aproveitar essas pausas para caminhar, fazer alongamento ou exercícios que não precisem de espaço.

Brinque com a sua família

Brincar e se divertir são atividades físicas prazerosas que além de proporcionar movimento do corpo, reforçam os laços quando realizadas em família. Brinque com as crianças em casa ou no parque, jogue bola, corra com elas, pule corda. Qualquer brincadeira vale!





5. Contato com a natureza

Mais natureza, menos estresse

Conhecido como a “pílula da natureza”, cultivar o hábito de estar em contato com a natureza por 20 minutos diários reduz os níveis de cortisol, o hormônio do estresse.

A vida nos grandes centros urbanos faz com que tenhamos cada vez menos contato com a natureza. Entretanto, você obterá os efeitos da “pílula da natureza” se puder tirar, no mínimo, vinte minutos do seu dia para passear ou sentar-se em um lugar que faz com que você se sinta em contato com a natureza.





Saiba mais

Para saber quanto seria a dose diária mínima de exposição à natureza, um grupo de pesquisadores realizou um experimento de oito semanas.

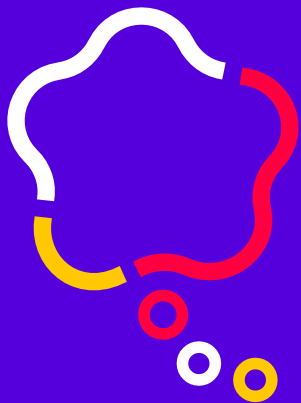
Os participantes tiveram contato com a natureza por um período de 10 minutos ou mais, pelo menos 3 vezes por semana. Os níveis de cortisol foram medidos uma vez a cada duas semanas.

Os participantes eram livres para escolher a hora do dia, a duração e o local de sua experiência com a natureza.

Para conhecer mais sobre a pesquisa, [assista este vídeo](#).

Os dados revelaram que apenas uma experiência de vinte minutos era suficiente para reduzir significativamente os níveis de cortisol. Se o participante passasse, em média, 30 minutos sentado ou caminhando, os níveis de cortisol caíam em uma taxa ainda maior. Depois disso, os benefícios adicionais de redução de estresse continuavam a aumentar, mas a um ritmo mais lento.

O estudo foi publicado na revista *Frontiers in Psychology*.

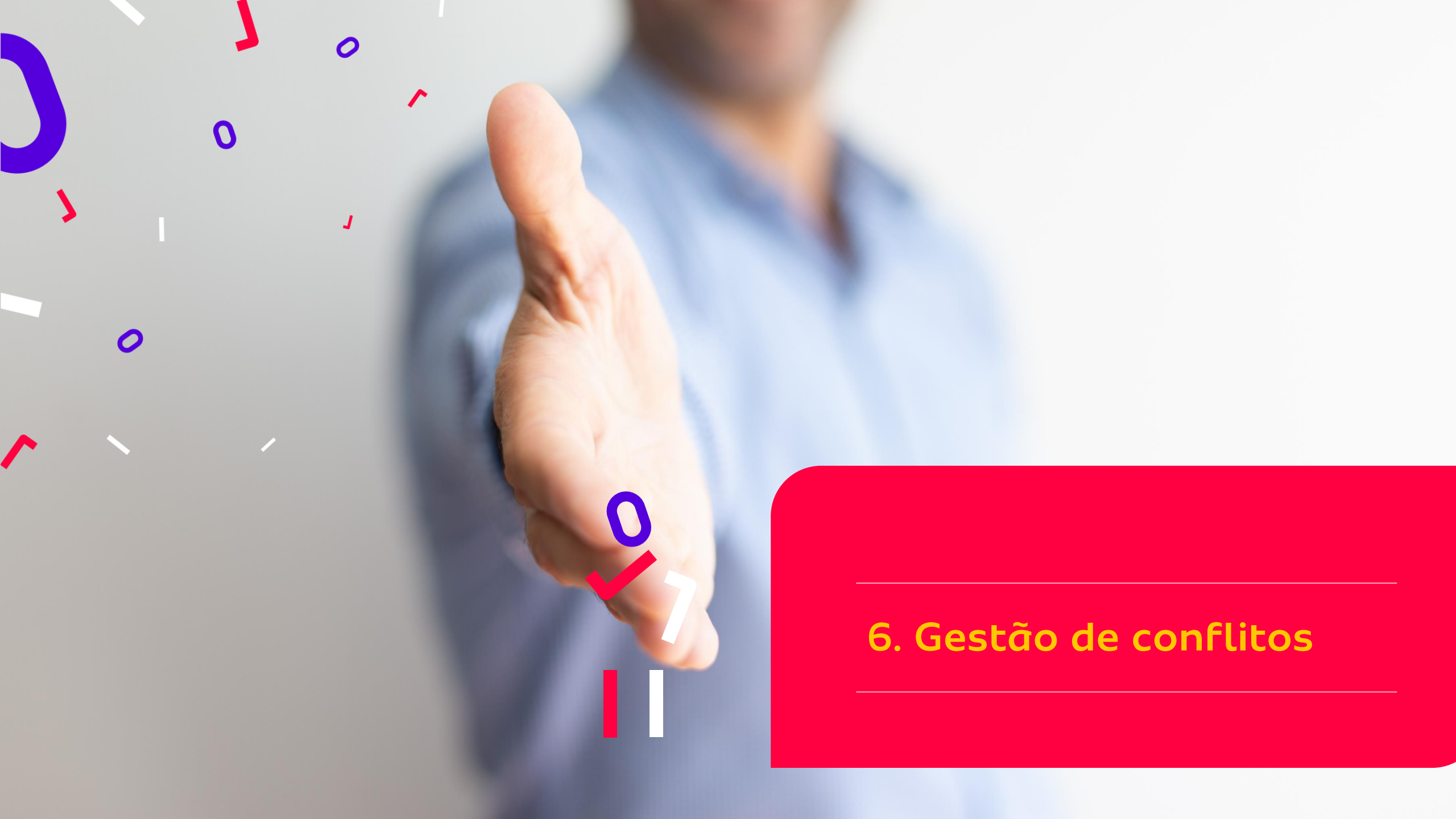


Para refletir

Além de reduzir o estresse, ter contato com a natureza te proporciona outros benefícios:

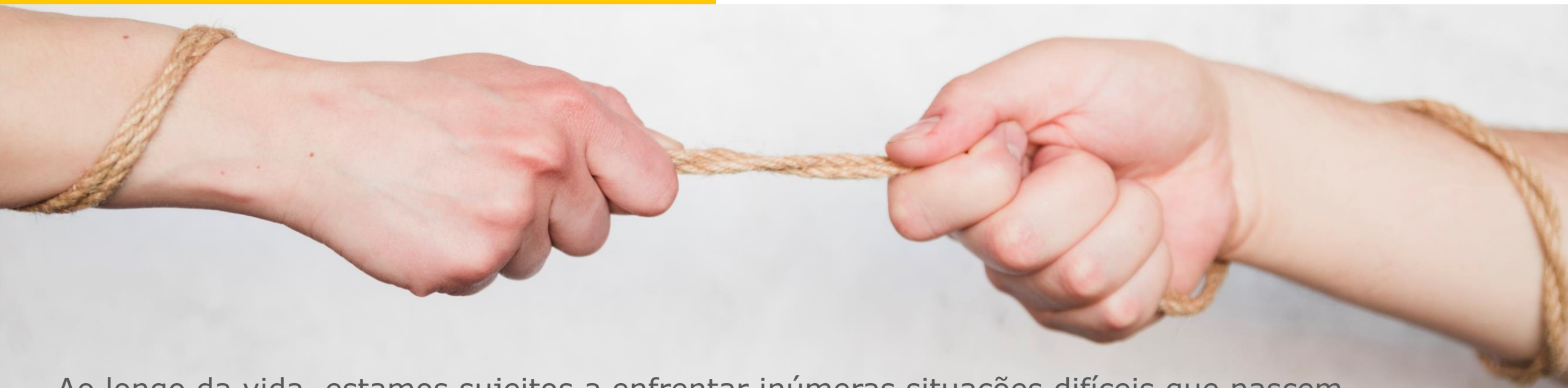
- ✓ ajuda na saúde física,
- ✓ melhora a saúde mental,
- ✓ reduz a hipertensão,
- ✓ ajuda nos processos de cura,
- ✓ turбина a memória e
- ✓ potencializa a concentração.

Você pode agregar outros ganhos à sua qualidade de vida inserindo em sua rotina a prática de atividades físicas ao ar livre. Você estará dando conta de duas ações que favorecem seu bem-estar ao mesmo tempo!



6. Gestão de conflitos

O que caracteriza um conflito?



Ao longo da vida, estamos sujeitos a enfrentar inúmeras situações difíceis que nascem da convivência com pessoas. Divergências no trabalho, desentendimentos familiares e crises no relacionamento são alguns dos exemplos que podem ser citados.

O conflito surge quando cada envolvido quer impor seu ponto de vista, sem ouvir, sem se interessar e sem respeitar a outra parte. Mas não precisa ser desse jeito. É possível intervir positivamente em situações difíceis de modo a resolver o problema de forma satisfatória para todos os envolvidos.

Dicas para evitar conflitos

Gerenciar conflitos é administrar a situação de forma a resolvê-la da melhor forma possível, para ambos os lados. A seguir, veja seis dicas para aprender a lidar com este tipo de situação:



Ouça com atenção

Mantenha a calma, guarde silêncio e permita que o outro se pronuncie. Fale somente quando perceber que a calma foi restabelecida para todos. Se a outra pessoa lhe perguntar o motivo do silêncio, diga que a está ouvindo.



Não interrompa

Permita que seu interlocutor seja ouvido. Deixe-o falar com liberdade e que expresse toda a justificativa do conflito e da sua raiva.



Coloque-se no lugar do outro

Pense em por que o outro está desse jeito. Pense em como você se sentiria se estivesse assim. Faça um exercício para compreender o seu interlocutor. Isto o ajudará a entender a situação e a resolvê-la melhor.



Reafirme o que seu interlocutor diz

Quando puder falar, diga o que você entendeu o que o outro falou. Em seguida, expresse a sua opinião e os seus sentimentos. Desta forma, vocês conseguirão chegar a um acordo.



Admita que você não tem razão, se for o caso

Admita que você errou frente aos outros. Se você não tem certeza de que se enganou, simplesmente diga que você pode estar enganado. Somente depois disso, exponha seus argumentos.



Olhe o melhor lado da outra pessoa

Procure relacionar o seu interlocutor com o que ele faz de melhor. Desta forma, você se dirigirá a ele de forma harmoniosa e respeitosa.

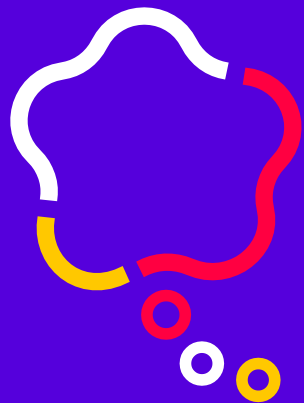


Atenção!



Tenha em mente que, ao resolver um conflito de forma positiva e amigável, os envolvidos chegam a uma solução que evita que o problema se repita no futuro. Só isso já vale o esforço, mas existem outros benefícios de se lidar com os conflitos desta forma:

- ✓ você estará exercitando sua empatia e esta é uma das habilidades imprescindíveis em todos os relacionamentos;
- ✓ os envolvidos desenvolverão cada vez mais respeito mútuo, favorecendo o fortalecimento da equipe;
- ✓ você diminuirá em seu corpo os efeitos negativos do estresse e da raiva, colaborando com sua saúde.



Para refletir

Esta animação traz uma reflexão interessante sobre “de quem é a culpa?” em situações estressantes.

Este vídeo aqui fala sobre empatia e mostra como ela é diferente de simpatia.

Responsabilizar o outro nem sempre ajuda em situações de conflito. Por outro lado, cultivar a empatia é essencial para lidar com conflitos de forma positiva.

Assista aos dois vídeos, reflita sobre estes conceitos e avalie como eles podem contribuir para que você lide melhor com situações de conflito.

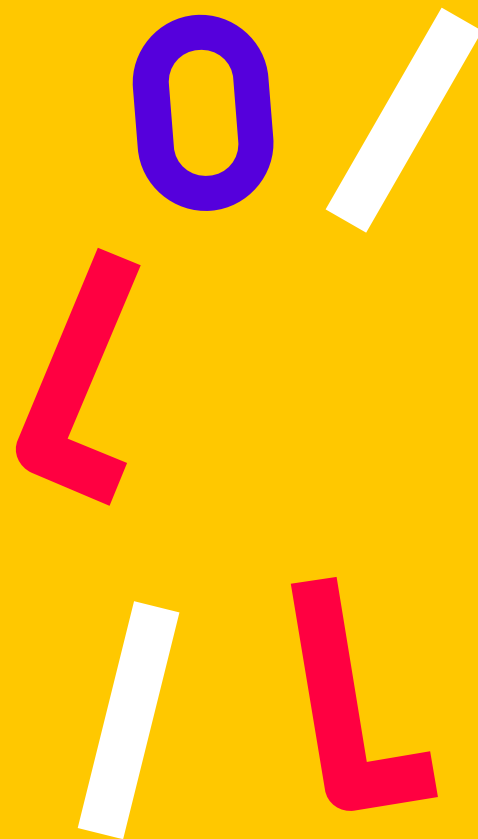
Conclusão

Agora você tem à sua disposição uma série de dicas para melhorar seu bem-estar! Veja o que é possível ser feito, encontre outras alternativas e conquiste cada vez mais saúde.

[Clique aqui](#) e assista a um vídeo com outras dicas preciosas para elevar sua qualidade de vida.

Esperamos que este conteúdo te ajude a encontrar equilíbrio e bem-estar!

Você merece, professor!



Ficha catalográfica



Título: Qualidade de vida: dando aula de bem-estar

Assunto: Dicas para elevar a qualidade de vida do professor.

Palavras-chave: qualidade de vida; saúde; bem-estar; saúde emocional; professor.

Imagens: Pixabay / Freepik / Flaticon / The noum project

Versão: Outubro/2019

Produção: Impulsiona / Instituto Península

www.impulsiona.org.br



**Compartilhe sua
experiência com este
conteúdo:**



/impulsionaorg



@impulsionaorg