

GUIA PRÁTICO DE AUTOCUIDADO

para um Estilo
de Vida Saudável

Afya



Índice

Por que um estilo de vida saudável é tão importante para você?	3
Dicas para alcançar um estilo de vida saudável	4
ALIMENTAÇÃO: o combustível do corpo e da mente	
MOVIMENTO: para aumentar seu pique	6
SONO: o recarregamento essencial para a mente	8
GESTÃO DO ESTRESSE: equilíbrio emocional para um dia a dia tranquilo	10
RELAÇÕES SOCIAIS: a força do apoio e da amizade	12
PROPÓSITO: a busca por significado e paixão	14
Colocando em prática as dicas para um estilo de vida saudável	16



Clique e acesse a página diretamente

Por que um estilo de vida saudável é tão importante para você?

Um estilo de vida equilibrado vai além de se alimentar bem ou se exercitar; trata-se de cuidar de você como um todo. Ao investir na sua saúde física, mental e emocional, você melhora seu desempenho acadêmico e aumenta sua satisfação com a vida.

“Cuide de si mesmo hoje para um amanhã mais saudável”

Imagine a sua vida como um jogo de estratégia. Cada escolha que você faz é uma jogada que pode te aproximar ou afastar de suas metas. A forma como você vive diariamente constrói o caminho para o futuro que deseja.

Este material é seu guia para construir um estilo de vida mais saudável durante o curso, ajudando a impulsionar seu desempenho acadêmico e a elevar sua qualidade de vida e bem-estar. Prepare-se para turbinar sua energia, foco e disposição! Vamos juntos montar definir a sua estratégia para vencer este jogo?

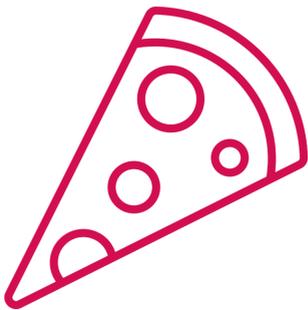
Convidamos você a praticar os 6 pilares do estilo de vida saudável, essenciais para manter a saúde em equilíbrio e conquistar uma vida mais feliz.

O conteúdo deste guia foi elaborado com a consultoria técnica do médico de Família e Comunidade, Marcelo Gobbo Jr., CRM 194073-SP.

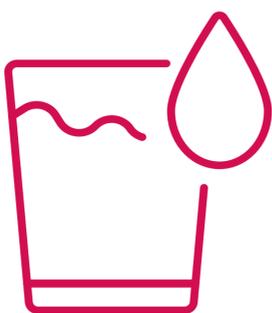


**Dicas essenciais
para você focar****Priorize alimentos nutritivos**

Inclua frutas, legumes, verduras, grãos integrais e proteínas magras nas suas refeições. Esses alimentos são seu combustível para garantir energia e foco nos estudos.

**Evite armadilhas processadas**

Alimentos ricos em açúcar e processados podem deixar você lento(a) e cansado(a), sabotando seu desempenho. Mantenha-se no jogo!

**Hidrate-se como um mestre**

Mantenha uma garrafa de água sempre por perto e consuma pelo menos 2 litros por dia. A água é vital para manter seu corpo e cérebro em funcionamento pleno.

MOVIMENTO para aumentar seu pique

A atividade física é um aliado poderoso que libera endorfinas e te dá motivação. A atividade física libera endorfinas, que te deixam mais feliz e motivado(a), além de melhorar a circulação sanguínea, oxigenando o cérebro e potencializando sua concentração. Exercícios físicos melhoram o controle cognitivo, especialmente em áreas como a memória de trabalho.

A OMS recomenda para adultos:

- 150 minutos de atividade física
- Intensidade Moderada 30 minutos 5x/semana ou
- Intensidade Elevada 75 minutos 2x/semana

As pessoas ativas geralmente vivem mais e correm menos riscos de problemas de saúde, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2, obesidade e alguns tipos de câncer.

PARA REFLETIR: Qual é o seu ritmo? Você se movimenta, pratica esportes, anda de bike, ou prefere ficar sempre no sofá maratonando uma série?

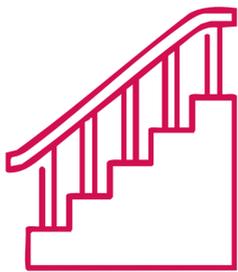


**Não deixe para
amanhã!**



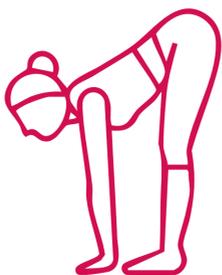
Exercite-se, mesmo que por pouco tempo

Apenas 15 a 20 minutos de atividades como yoga ou exercícios de alta intensidade com períodos de descanso podem eliminar o estresse e deixar pronto para uma semana de provas, por exemplo.



Aproveite os intervalos como um estrategista

Caminhe pela faculdade ou dê preferência a escadas. Cada movimento conta na sua jornada.



Faça pausas ativas

Alongue-se e relaxe a mente com exercícios simples. Isso vai ajudar você a recarregar as energias para os próximos desafios.

SONO o recarregamento essencial para a mente

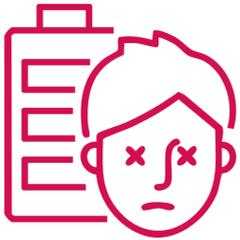
Dormir bem é crucial. Quando você descansa, seu corpo e cérebro se preparam para o próximo dia.

Dormir bem é crucial para o bom funcionamento do corpo e da mente. Durante o sono, seu corpo e cérebro se recuperam e se preparam para um novo dia de desafios.

A privação de sono pode levar a um declínio no desempenho acadêmico, afetando a memória e outras funções cognitivas. Por isso, garantir boas noites de sono é fundamental para manter-se afiado nos estudos.

PARA REFLETIR: Você está recarregando suas energias da forma certa?





Sua energia não está a todo o vapor?

Um sinal de que seu corpo recebeu sono suficiente e restaurador é acordar disposto(a). Mas se você perceber seu humor alterado, estiver sonolento(a) durante o dia, adormecer durante uma leitura ou prática de meditação, e apresentar sintomas como fadiga, significa que você precisa dormir mais e/ou com melhor qualidade.



Crie uma rotina de sono poderosa

Vá para a cama e acorde no mesmo horário, mesmo nos finais de semana, para regular seu ciclo de sono. O descanso é uma parte crucial da sua estratégia para uma vida saudável.



Prepare um ambiente relaxante

Deixe seu quarto escuro, silencioso e em uma temperatura agradável. Um bom descanso é essencial para sua performance nos estudos.



Evite cafeína e álcool antes de dormir

Essas armadilhas podem atrapalhar a qualidade do seu sono. Fuja delas e conquiste uma noite de sono reparador.

GESTÃO DO ESTRESSE

equilíbrio emocional para um dia a dia tranquilo

Desenvolver habilidades para lidar com o estresse é essencial para manter a saúde emocional.

O estresse é uma resposta natural a situações desafiadoras. No entanto, altos níveis de estresse podem prejudicar sua saúde, humor e desempenho acadêmico.

A atividade física é bastante eficaz na redução da ansiedade e dos sintomas de depressão, ajudando a manter o equilíbrio emocional necessário para enfrentar os desafios da vida universitária.

PARA REFLETIR: Como você lida com os desafios do dia a dia? Quando o estresse aparece, você trava ou busca maneiras de relaxar e seguir em frente?



Reserve um tempo para você!



Pratique Respostas de Relaxamento

Existe um mecanismo protetor natural contra o excesso de tensão chamado Resposta de Relaxamento. Essa reação diminui a frequência cardíaca e respiratória, pressão arterial e o consumo de oxigênio, devolvendo ao corpo um equilíbrio saudável. Para treinar essas respostas, você pode reservar 10 minutos do seu dia para praticar técnicas de mindfulness, yoga, relaxamento, exercícios respiratórios ou meditação, contribuindo positivamente para o gerenciamento do estresse.



Busque ajuda no NED

Os profissionais do Núcleo de Experiência Discente estão sempre disponíveis para te apoiar em sua jornada acadêmica. Se precisar de orientação ou suporte emocional, o NED é um aliado que pode te ajudar a fortalecer sua saúde mental e emocional.

As práticas mente-corpo podem provocar modificações cerebrais benéficas tais como:

- MELHORA DA ATENÇÃO
- REGULAÇÃO EMOCIONAL
- EMPATIA E MEMÓRIA

RELAÇÕES SOCIAIS a força do apoio e da amizade

As pessoas ao seu redor são peças importantes nesse jogo.

Construir amizades e ter uma rede de apoio é essencial para a saúde mental e emocional. Compartilhar desafios e ter com quem contar te ajuda a enfrentar as dificuldades e a se sentir mais forte.

PARA REFLETIR: Quem faz parte do seu time? Você está cercado de amigos e familiares que te apoiam, ou precisa fortalecer suas alianças?



**Ninguém solta a
mão de ninguém**



Cultive amizades e mantenha uma rede de apoio

Participe de grupos de estudos ou clubes para conhecer novas pessoas e fortaleça suas conexões sociais organizando encontros regulares com amigos, como jantares, sessões de estudo em grupo ou atividades recreativas, para manter suas relações próximas e saudáveis.



Pratique a empatia

Tenha sempre em mente que todos nós somos humanos, frágeis e precisamos aceitar nossos limites e os dos outros. A empatia tornou-se uma ferramenta fundamental a habilidade de reconhecer o sofrimento do outro e imaginar-se no lugar dele.

PROPÓSITO a busca por significado e paixão

Encontre o que te move. Ter clareza sobre seu propósito te guiará nas suas jogadas mais decisivas.

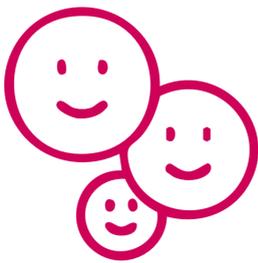
Encontrar propósito na vida é fundamental para te dar energia e motivação para enfrentar desafios e buscar seus objetivos. Ter uma rotina organizada e disciplinada, como dedicar tempo para atividades essenciais, pode prever o sucesso acadêmico.

PARA REFLETIR: Qual é a sua missão?
O que te faz levantar da cama todos os dias?
Ter clareza sobre seu propósito é o que vai te guiar nas jogadas mais decisivas.



**Mais foco e
motivação****Faça uma lista**

Dedique um tempo para refletir sobre suas paixões e interesses e faça uma lista das atividades que te trazem alegria e satisfação.

**Envolve-se em projetos de voluntariado ou iniciativas comunitárias que estejam alinhadas com seus valores e objetivos pessoais**

Isso pode ajudar a encontrar um propósito maior e aumentar sua motivação.

**Junte os pilares e vença o jogo da vida**

Integrar as dicas que vimos até aqui à sua rotina é como montar uma estratégia vencedora. Ao cuidar da sua alimentação, se movimentar, dormir bem, gerenciar o estresse e cultivar conexões, você se prepara para jogar a vida com mais disposição e confiança. Vamos juntos nessa jornada rumo ao sucesso?

Colocando em prática as dicas para um estilo de vida saudável

1. Defina seus objetivos. Quais conquistas você deseja alcançar? Quais pilares do seu estilo de vida você gostaria de fortalecer? Escrever seus objetivos ajudará a clarear suas intenções e a manter o foco.

2. Escolha os desafios. Selecione os desafios que mais te motivam para cada pilar. Isso pode variar desde experimentar uma nova receita saudável até participar de uma atividade esportiva em grupo. Lembre-se: quanto mais divertido for o desafio, mais fácil será de se engajar e torná-lo um hábito.

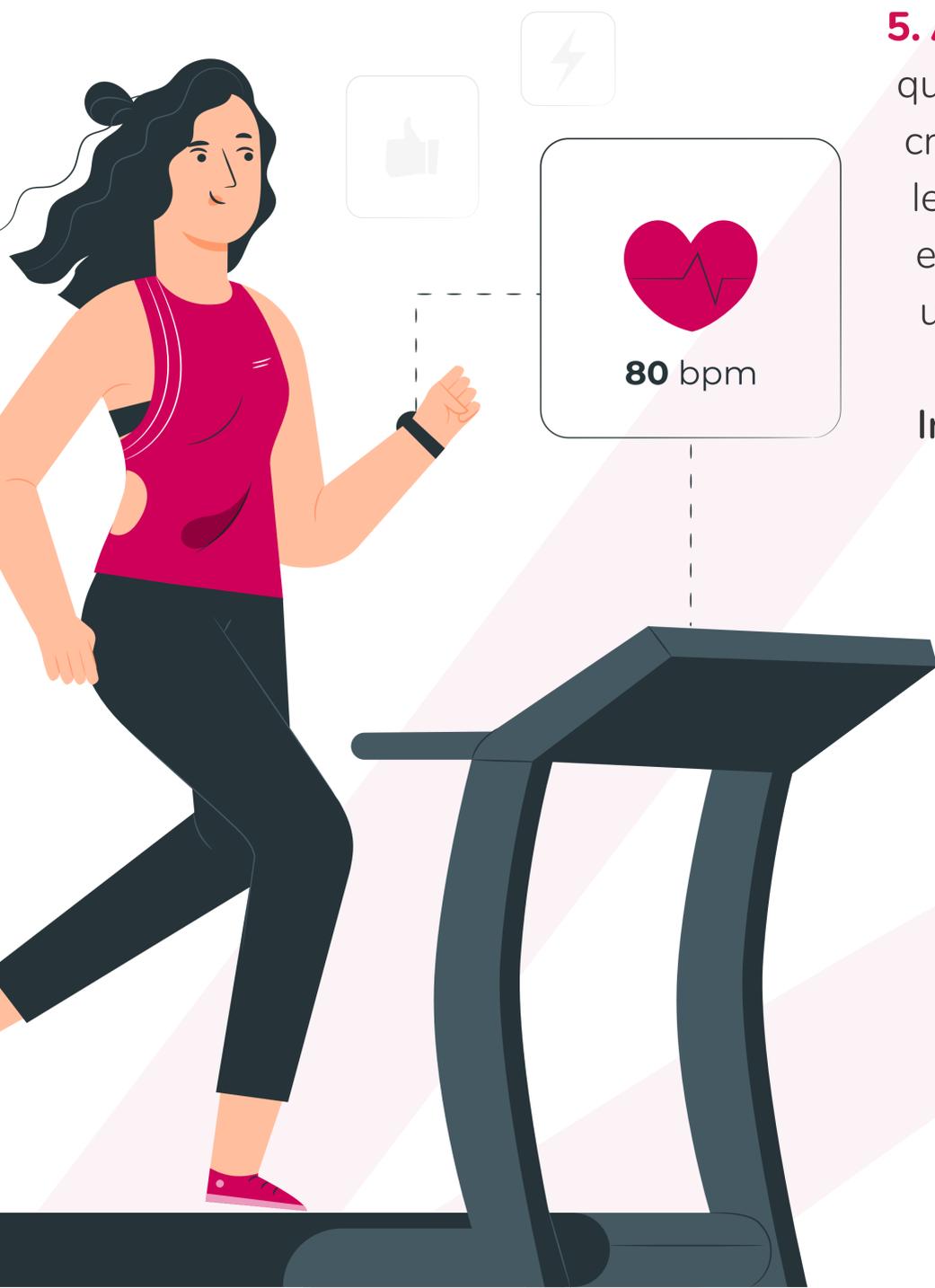
3. Divida os desafios. Se necessário, divida os desafios em etapas menores. Essa estratégia tornará a realização mais fácil e proporcionará uma sensação de conquista a cada passo dado, como em um jogo onde cada nível superado te aproxima do grande prêmio.

4. Compartilhe os desafios. Convide seus colegas para participar dos desafios e criar um time em busca do estilo de vida saudável. Juntos, vocês poderão apoiar uns aos outros e transformar a jornada individual em uma experiência coletiva divertida e enriquecedora. Afinal, um bom jogo é sempre mais divertido com uma boa equipe ao seu lado.

5. Anote as datas. Marque as datas em que você se dedicará a cada desafio. Um cronograma visual pode servir como um lembrete constante e te motivar a seguir em frente, como se você estivesse em uma missão.

Invista em você mesmo agora!

Com determinação e um plano estruturado, você pode fortalecer sua saúde física e mental enquanto avança em suas metas acadêmicas. Cada pequena ação que você toma hoje pode ser o impulso que faz uma grande diferença amanhã.



Lembre-se



Adapte: Cada pessoa é única. Personalize os desafios de acordo com sua rotina e preferências, garantindo que se encaixem na sua vida e rotina diária.



Comece devagar: Inicie com pequenas mudanças e aumente gradualmente a intensidade. O importante é progredir no seu ritmo.



Seja Criativo: Use sua criatividade para transformar os desafios em experiências prazerosas.



Busque o prazer: Escolha atividades que você realmente gosta. Isso fará toda a diferença na sua motivação e comprometimento.



Seja gentil com você mesmo(a): Não se culpe se não conseguir cumprir todos os desafios. O essencial é se esforçar e celebrar cada passo que você dá.



Procure ajuda: Não hesite em conversar com seus amigos, familiares ou profissionais de saúde, como os do Núcleo de Experiência Discente (NED), para obter apoio e orientação ao longo dessa jornada.



Afya