

**GUIA PARA VOCÊ  
VIVER BEM**



## Use este guia para traçar as suas mudanças de hábito!

Nele, você encontra diversas ferramentas e reflexões que vão te auxiliar no processo e na organização da sua rotina.

**PRATIQUE O SEU  
AUTOCUIDADO DURANTE  
OS 365 DIAS DO ANO E  
BUSQUE DESENVOLVER O  
SEU AUTOCONHECIMENTO.**



*O que me traz bem-estar?*

*Quais atividades me dão mais prazer?*

*O que eu desejo fazer de diferente?*

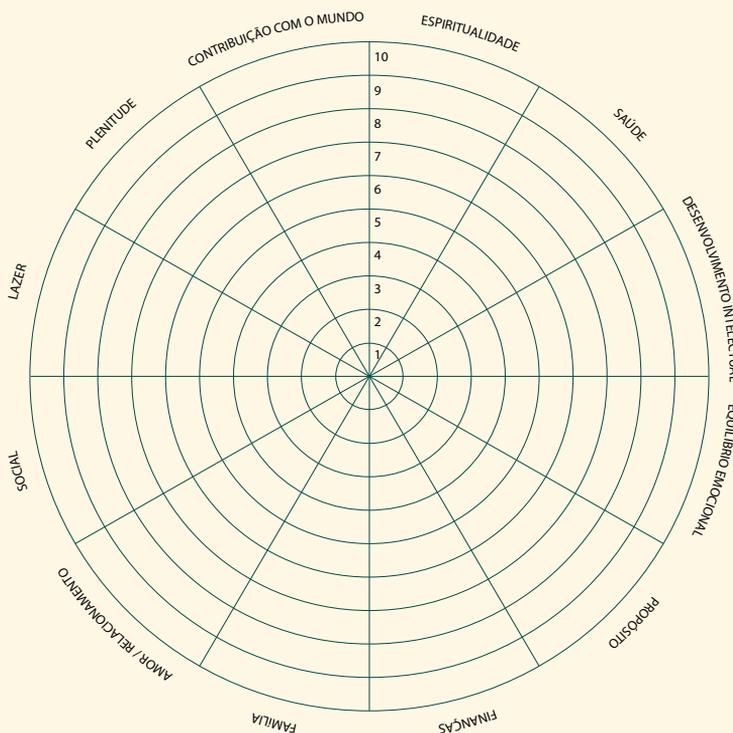
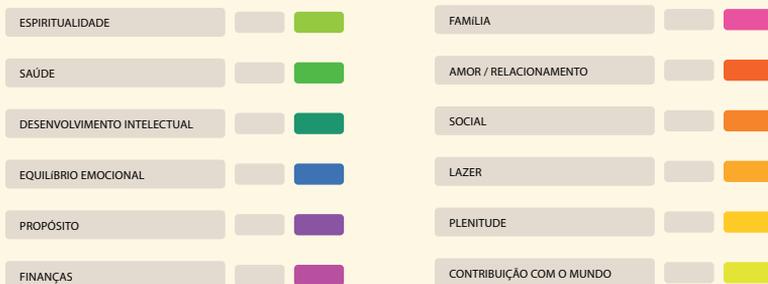
Cuidar do corpo e da mente, ou seja, dar atenção à sua saúde de forma integral, é fundamental para garantir a sua qualidade de vida e bem-estar. Portanto, invista no seu autocuidado e inclua hábitos saudáveis em sua rotina.

# RODA DA VIDA

A Roda da Vida é uma representação visual das diversas áreas da vida, como profissional, pessoal e espiritual, permitindo análises e reflexões pessoais sobre os aspectos que necessitam de mais atenção.

Avalie e pontue cada área de acordo com o que você percebe neste momento da sua vida. Após, trace os seus objetivos para melhorar as áreas que estão com baixa pontuação.

Versão online: <https://www.rodadavida.net/>



## CONSTRUÇÃO DE OBJETIVOS

Sabemos que estabelecer metas é uma tarefa simples, porém, na prática, tirar um objetivo do papel pode ser um desafio, principalmente quando se trata de mudanças de hábitos. Afinal, por onde começar?

Para ajudar neste processo, trouxemos a estratégia SMART, método que auxilia na conquista dos seus objetivos com metas tangíveis.

<b>S</b>	<b>specific</b>	Resultados desejados. A meta deve ser fácil de ser entendida e escrita em uma linguagem simples.
<b>M</b>	<b>measurable</b>	A meta precisa ter o poder de mostrar se o objetivo foi alcançado ou não.
<b>A</b>	<b>achievable</b>	A meta é alcançada com recursos, investimentos, habilidades, ou é irreal?
<b>R</b>	<b>relevant</b>	A meta deve ser concreta e relevante a longo prazo.
<b>T</b>	<b>time-bound</b>	O tempo referente a sua meta.

## **DICAS PARA MELHORAR A SUA ALIMENTAÇÃO**

**Pense no que você pode incluir, depois no que precisa diminuir.**

- Acrescente uma fruta pela manhã.
- Inclua duas saladas no seu almoço e jantar.
- Beba um copo de água ao acordar e outro antes de dormir. Aos poucos, vá incluindo mais copos de água no dia.
- Teste receitas! Quanto mais caseira, mais saudável será a sua alimentação.
- Você costuma usar muito açúcar ou sal? Reduza lentamente as quantidades e comece a sentir o sabor mais natural dos alimentos.
- Leia os rótulos. Qual é o primeiro ingrediente do produto? Você sabia que o que aparece primeiro é o que tem em maior quantidade no produto?
- Coma com atenção e capriche na mastigação. Desta forma, conseguimos evitar exageros alimentares.
- Organize seus lanches da semana. Veja o quadro ao lado para auxiliar na sua criatividade:

**Escolha 1 item de cada coluna para montar o seu lanche**

<b>Pães</b>	<b>Leite</b>	<b>Banana</b>
<b>Torradinha integral</b>	<b>logurte</b>	<b>Pera</b>
<b>Tapioca/crepioca</b>	<b>Kefir</b>	<b>Mamão</b>
<b>Muffin</b>	<b>Leite fermentado</b>	<b>Maçã</b>
<b>Panqueca</b>	<b>Leite vegetal</b>	<b>Abacaxi</b>
<b>Pão de frigideira</b>	<b>Leite em pó</b>	<b>Laranja</b>
<b>Pão de caneca</b>	<b>Queijo Quark</b>	<b>Kiwi</b>
<b>Pão de queijo de frigideira</b>	<b>Queijo cottage</b>	<b>Uva</b>
<b>Cookies, bolachas</b>	<b>Creme de ricota</b>	<b>Morango</b>
<b>Barra de cereal</b>	<b>Queijo mussarela</b>	<b>Damasco</b>
<b>Granola, aveia</b>	<b>Ricota ou minas</b>	<b>Alface</b>
<b>Chia, amaranto, linhaça</b>	<b>Ovo</b>	<b>Tomate</b>
<b>Fatia de bolo</b>	<b>Patê de atum ou frango</b>	<b>Cenoura</b>
<b>Bolo de caneca</b>	<b>Pasta de grão de bico</b>	<b>Beterraba</b>
<b>Batata doce/chips</b>	<b>Pasta de amendoim</b>	

## DICAS PARA O SEU MOMENTO DE LAZER



- Medite.
- Escute uma música que você gosta e dance na sala.
- Assista a um filme ou série.
- Leia um livro.
- Tenha contato com a natureza, faça uma caminhada ou um piquenique no parque.
- Pinte, borde, desenhe, explore sua criatividade.
- Fotografe.
- Planeje uma viagem.
- Marque um encontro com amigos.

## PLANEJAMENTO PARA UMA SEMANA SAUDÁVEL

<b>SEG</b>	Nas principais refeições, inclua um legume/verdura ou algum alimento que você não coma com frequência.
<b>TER</b>	Beba um copo de água a cada 30 minutos.
<b>QUA</b>	Abrace demoradamente alguém de quem você goste e diga o quanto essa pessoa traz felicidade à sua vida.
<b>QUI</b>	Exercite-se por, pelo menos, 20 minutos. Vale dançar, subir escadas ou caminhar em seu bairro.
<b>SEX</b>	Escreva as suas metas pessoais da próxima semana.
<b>SÁB</b>	Realize alguma atividade de lazer, preferencialmente, ao ar livre.
<b>DOM</b>	Planeje o seu cardápio semanal e cozinhe as suas refeições em porções para a semana.

# CRONOGRAMA DE HÁBITOS

Liste os hábitos que você gostaria de monitorar e anote os dias em que realizar.

No fim do mês, veja como foi a sua evolução e os seus pontos de melhoria. Após, trace novos acompanhamentos para o mês seguinte.

ex: Alimentação saudável, Atividade física, Boa noite de sono, Consumo de água, etc.

Hábito																														
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31																														

Hábito																														
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31																														

Hábito																														
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31																														

Hábito																														
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31																														

Hábito																														
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31																														

## **FAÇA DA SUA MENTE UM BOM LUGAR PARA ESTAR**

### **Você sabia que podemos modificar a nossa perspectiva sobre as situações por meio dos nossos pensamentos?**

É verdade que nossos pensamentos não param e que passamos a maior parte do tempo conectados ao que está acontecendo em nossa mente. Por isso, cuidar dos nossos pensamentos e sentimentos é essencial para termos mais bem-estar e saúde mental.

1. Acolha e valide os seus sentimentos, mas não permita que eles controlem a sua vida.
2. Observe os seus pensamentos e escolha os mais positivos e equilibrados para que permaneçam.
3. É o equilíbrio entre as emoções e os pensamentos que garante o bem-estar e a harmonia das relações conosco e com os outros.
4. Lembre-se: você não é os seus pensamentos. Trate-se com gentileza e autocompaixão.

É importante lembrar que saúde é mais do que a ausência de doenças: significa estar bem para encarar os desafios da vida. E isso envolve o seu bem-estar físico, mental e emocional.

## OS HORMÔNIOS DA FELICIDADE

Os hormônios da felicidade são neurotransmissores capazes de gerar sensações de bem-estar, recompensa e alegria. Todos eles são produzidos pelo nosso próprio corpo e liberados em determinadas situações. Confira as suas principais características e como estimulá-los:

NEUROTRANSMISSOR	EFEITOS SOBRE A SAÚDE	COMO PRATICAR
OCITOCINA	<ul style="list-style-type: none"><li>• POTENCIALIZA OS SENTIMENTOS POSITIVOS</li><li>• TRAZ SENTIMENTOS DE CALMA E SEGURANÇA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ABRAÇAR DEMORADAMENTE</li><li>• FAZER UM ELOGIO</li><li>• OUVIR UMA MÚSICA RELAXANTE</li><li>• BRINCAR COM UMA CRIANÇA</li></ul>
DOPAMINA	<ul style="list-style-type: none"><li>• REDUZ A ANSIEDADE E O ESTRESSE</li><li>• ESTIMULA A MOTIVAÇÃO PARA ALCANÇAR OBJETIVOS</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• EXERCITAR A GRATIDÃO</li><li>• CELEBRAR AS CONQUISTAS</li><li>• COMPLETAR UMA TAREFA</li></ul>
SEROTONINA	<ul style="list-style-type: none"><li>• PROMOVE SENSÇÃO DE PRAZER E BEM-ESTAR</li><li>• AJUDA A EQUILIBRAR O HUMOR</li><li>• IMPULSIONA A MEMÓRIA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• MEDITAR</li><li>• CONTEMPLAR A NATUREZA</li><li>• TOMAR SOL</li><li>• PRATICAR O AUTOUIDADO</li></ul>
ENDORFINA	<ul style="list-style-type: none"><li>• ESTIMULA A SENSÇÃO DE PRAZER</li><li>• ATUA COMO ANALGÉSICO NATURAL</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA</li><li>• SORRIR</li><li>• COMER CHOCOLATE COM MODERAÇÃO</li><li>• SAIR COM OS AMIGOS</li></ul>

## QUADRO DO AUTOCUIDADO

O autocuidado é tudo que fazemos com a intenção de cultivar a nossa qualidade de vida. Assim como a prática de atividades físicas, realizar pequenos atos diários de autocuidado é fundamental para você viver uma vida mais feliz e em conexão consigo.

Reserve na sua agenda horários para cuidar de você! O que abastece o seu corpo e a sua mente de energia e prazer?

FÍSICO	EMOCIONAL	SOCIAL	ESPIRITUAL
<b>Atividade física, dormir bem, alimentação saudável.</b>	<b>Ouvir seu corpo, positividade, respeitar suas emoções.</b>	<b>Aproveitar momentos, ser ouvido, cultivar relações saudáveis.</b>	<b>Ler e escrever, desfrutar do silêncio, conectar-se com a natureza.</b>





## RECEITAS

Escaneie o QR Code e acesse os e-books  
de receita do Viver Bem



[www.unimedpoa.com.br/viverbem/conteudos-gratuitos](http://www.unimedpoa.com.br/viverbem/conteudos-gratuitos)





**Quer conferir mais conteúdos  
exclusivos e a agenda de  
atividades do Viver Bem?**

**Acesse:**

**[www.unimedpoa.com.br/viverbem](http://www.unimedpoa.com.br/viverbem)**



**Ou **escaneie o QR Code** com a  
câmera do seu celular.**



Conteúdo desenvolvido e validado pela Equipe  
Multidisciplinar do Viver Bem.

ANS - nº 352501