



# Fatores Psicosociais e Alimentação

A alimentação exerce um papel fundamental não apenas na nossa saúde física, mas também na saúde mental. A relação entre o que comemos e o nosso bem-estar psicológico tem sido cada vez mais estudada. Compreender como esses dois fatores se relacionam é importante para buscar alternativas que reduzam os impactos do desequilíbrio nutricional no organismo, resultando na melhora da saúde mental. Afinal, doenças como ansiedade, depressão, bulimia, por exemplo, podem se desenvolver em decorrência da má qualidade dos hábitos alimentares.

## Mas como isso afeta ou interage com o ambiente de trabalho?

A alimentação é um fator importante para o bem-estar e a produtividade dos trabalhadores e pode contribuir para criar um ambiente de trabalho mais positivo. Uma dieta saudável pode: Aumentar a produtividade; Melhorar o desempenho cognitivo e a energia; Melhorar a saúde emocional; Melhorar o humor e a concentração; Liberar hormônios que ajudam a sentir tranquilidade e felicidade (PEREIRA,2021).

## O que é considerada uma alimentação saudável?

Uma alimentação saudável é aquela que fornece ao corpo os nutrientes essenciais necessários para manter a saúde e o bem-estar, ao mesmo tempo em que ajuda a prevenir doenças. Isso significa consumir uma ampla variedade de alimentos, como frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e produtos lácteos com baixo teor de gordura.



## Relação entre alimentação e produtividade no trabalho

Certos nutrientes encontrados em alimentos saudáveis, como antioxidantes e ácidos graxos ômega-3, têm a capacidade de melhorar a função cognitiva, aumentando a concentração, a clareza mental e a capacidade de tomada de decisões. Uma alimentação equilibrada também pode contribuir para a estabilidade emocional, ajudando a controlar o estresse e a ansiedade, o que é importante para manter um ambiente de trabalho saudável e produtivo.

Manter uma dieta saudável também fortalece o sistema imunológico, reduzindo a suscetibilidade a doenças e, assim, diminuindo o número de faltas no trabalho. Aliás, a saúde física é crucial em trabalhos que envolvem esforço, como construção ou transporte, e uma alimentação adequada desempenha um papel fundamental na manutenção da força, resistência e segurança no trabalho.





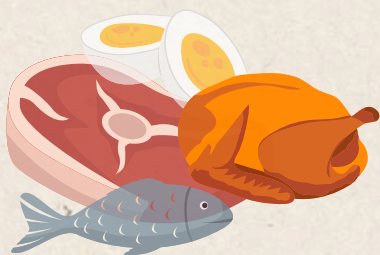
# Fatores Psicossociais e Alimentação

## Nutrientes Essenciais



### Carboidratos

Os carboidratos são a principal fonte de energia do corpo. Optar por carboidratos complexos, como grãos integrais, legumes e frutas, em vez de carboidratos simples, como açúcares refinados, pode manter os níveis de energia estáveis ao longo do dia;



### Proteínas

As proteínas são essenciais para a construção e reparação de tecidos, além da formação e proteção de neurônios. Proteínas magras, como peito de frango e peixes, podem melhorar a função cognitiva;



### Ácidos Graxos Ômega-3

Os ácidos graxos ômega-3, encontrados em peixes gordos, sementes de chia, linhaça e nozes, também são associados à melhoria da função cerebral e à redução do estresse;



### Vitaminas e Minerais

Vitaminas como a vitamina B (especialmente B6, B9 e B12) e minerais como o ferro, o zinco e o magnésio desempenham papéis importantes no funcionamento cerebral. Deficiências desses nutrientes podem levar à fadiga e à diminuição da produtividade;



### Hidratação adequada

Além dos nutrientes, a hidratação também é fundamental para a produtividade. A desidratação leve pode causar fadiga, dificuldade de concentração e dores de cabeça, afetando negativamente o desempenho no trabalho. Portanto, manter-se hidratado ao longo do dia é crucial.



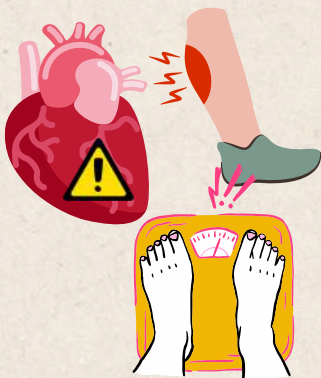
# Fatores Psicossociais e Descanso e Lazer

A importância do lazer para a saúde mental já é um tópico muito conhecido pelos especialistas, mas parte da sociedade ainda menospreza esse ponto. Várias pessoas não têm tempo para relaxar durante a semana, enquanto outras desconsideram a importância de atividades prazerosas. De acordo com a National Cancer Institute, dos Estados Unidos, o lazer consegue aumentar a expectativa de vida em cerca de 4 anos. Isso acontece porque algumas atividades liberam hormônios como a ocitocina e ativam a serotonina, o que gera uma sensação de bem-estar, aliviando o estresse.



**O estresse diário de uma rotina exaustiva está tirando anos da sua vida por meio de sintomas que você pode nem relacionar à exaustão, como:**

- Dor de cabeça
- Insônia e outros distúrbios do sono
- Prisão de ventre ou diarreia
- Irritabilidade
- Cansaço extremo e falta de energia
- Falta de concentração
- Falta de apetite ou vontade de comer demais
- Mudanças de humor, que incluem raiva e tristeza
- Cólica estomacal e inchaço na região do estômago



- Tensão
- Problemas de pele, como urticária
- Doenças psicológicas, como depressão e ansiedade
- Ganho ou perda de peso
- Problemas no coração
- Pressão alta
- Síndrome do intestino irritável
- Diabetes
- Dores musculares, nas costas ou no pescoço
- Diminuição do apetite sexual
- Dificuldade de engravidar



Pessoas que vivem estressadas acabam tendo essas complicações com muita frequência, o que é extremamente prejudicial para a saúde. Mas a boa notícia é que o lazer é um ótimo caminho para melhorar a qualidade de vida.





## Passar, viajar, praticar exercícios, ter um hobby ou fazer nada



Existem várias formas de relaxar, e o que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. Por isso, para que o lazer consiga ser realmente benéfico, há uma questão importante:  **você deve fazer aquilo que gosta.**

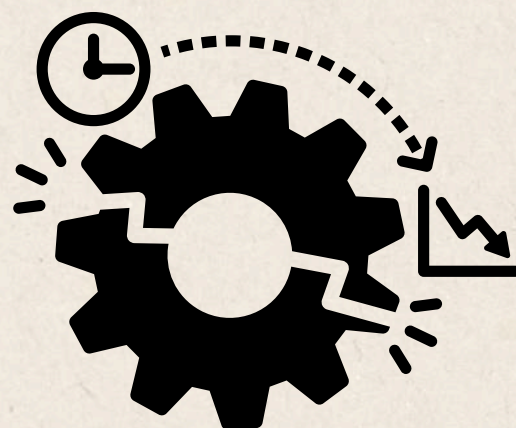
Nem sempre o lazer está relacionado a longas viagens e vários dias fora da rotina. Tirar férias e viajar para um lugar que te agrada realmente importante, mas você também pode relaxar durante a semana, mesmo trabalhando.

É possível encontrar tempo para relaxar antes ou depois do trabalho, dedicando-se a exercícios físicos que são essenciais para a saúde mental. Nos fins de semana, as opções de lazer são variadas, como passear em parques, fazer compras, ir a shows, almoçar em novas cidades ou simplesmente descansar em casa. Fazer nada também é válido, seja lendo um livro, assistindo a uma série, pedindo uma comida especial ou tirando um cochilo, pois todas essas atividades contribuem para o lazer e o bem-estar.

### A busca pela produtividade pode ser improdutivo

No geral, vivemos em um sistema que cobra muito a produtividade. É normal querermos render ao máximo no trabalho e nas tarefas de casa, e parece absurdo separar um tempo apenas para relaxar. **Mas a verdade é que ser produtivo demais é improdutivo.** Quando uma pessoa trabalha sem parar, existe maior chance de desenvolver estresse e outras condições que já citamos acima.

E uma pessoa doente não consegue produzir da melhor maneira possível. O estresse leva a uma repetição de trabalho, com pouca criatividade e com pouca qualidade. Isso também vale para projetos pessoais, por exemplo. Dessa forma, entender que é preciso parar para descansar e aproveitar a vida não é um mero capricho, mas sim uma necessidade.



### E por falar em descanso: celulares são inimigos?

É possível utilizar celulares, computadores e notebooks para várias funções, inclusive para se distrair. Mas nem sempre eles colaboram com uma rotina saudável.

Com a expansão da internet, se tornou comum que o expediente oficial de trabalho se encerre, mas que a pessoa continue trabalhando informalmente pelo celular, respondendo o chefe ou os clientes, checando e-mails e resolvendo algumas pendências.

Então, se esse for o seu caso, procure outras maneiras de lazer e tente se desconectar, aproveitando o tempo livre consigo mesmo, com a família, com o parceiro ou com os amigos





# Tempo de Qualidade

O termo "tempo de qualidade", referenciado por Gary Chapman em "As cinco linguagens do amor", descreve uma forma de expressar amor e é amplamente utilizado na Psicologia. Originalmente associado ao amor, atualmente também denota um momento de atenção plena e conexão profunda com pessoas ou consigo mesmo. Apesar da ampliação de seu significado, "tempo de qualidade" ainda enfatiza a valorização da presença e do vínculo emocional.



## Foco no agora



Amanda Barroso define "tempo de qualidade" como momentos de atenção consciente ao presente, livre de distrações, similar a práticas como Mindfulness, yoga e meditação. Esse foco ajuda a aliviar o sofrimento e melhorar a qualidade de vida. Como um "treinamento de músculos", a prática contínua fortalece o autoconhecimento e resiliência, prevenindo transtornos.

## As mudanças na vida de quem pratica o tempo de qualidade

- Melhoria nos relacionamentos interpessoais e consigo;
- Aumento da sensação de bem-estar;
- Redução do sofrimento;
- Maior conexão com as pessoas e com o ambiente;
- Redução do estresse;
- Regulação da atenção;
- Redução da compulsão alimentar

## Quando o tempo de qualidade é necessário?

O tempo de qualidade é essencial para alcançar satisfação e engajamento, como descrito na Teoria do Fluxo de Mihaly Csikszentmihalyi. José Clerton Martins destaca que, com presença total e foco, é possível realizar tarefas desafiadoras com prazer. Para evitar a monotonia da rotina automatizada, é importante "saborear" a vida e buscar experiências que proporcionem boas sensações e significado. A apreciação detalhada dos momentos enriquece a experiência estética e confere qualidade ao tempo investido.





# Tempo de Qualidade

O tempo de qualidade é quando você dedica atenção total a alguém para fortalecer os laços. No dia a dia corrido, isso pode ser difícil, mas há formas de resolver. Não deixe que o trabalho e as tarefas do cotidiano tomem todo o seu tempo! Com algumas mudanças simples, você pode liberar espaço na sua agenda para aproveitar mais com as pessoas que ama.



## Veja 4 atividades que tomam seu tempo

- Evite levar trabalho para casa
- Otimize o tempo de deslocamento
- Crie uma rotina para evitar acúmulo de tarefas.
- Planeje a faxina com um cronograma
- Compartilhe as tarefas do lar



## Atividades em Família: Como Ter Mais Tempo de Qualidade



### Tempo de qualidade

É um conceito da psicologia que se refere ao tempo dedicado a fortalecer laços familiares, trazendo benefícios como redução do estresse e relações mais próximas.

### Aprendizagem no lar

Influencia o comportamento fora de casa, tornando a convivência familiar fundamental para o desenvolvimento.

### Dicas para atividades em família

Incluem planejar momentos de interação, que proporcionam relaxamento e criam memórias, especialmente para pais e filhos.

### Estimular a curiosidade das crianças

Com jogos e histórias ajuda no aprendizado, e envolvê-las nas tarefas domésticas promove responsabilidade.



### Benefícios da leitura e bons hábitos

Envolvem melhorar a cognição, concentração e vocabulário, além de incentivar a criatividade. Atividades físicas e autocuidado também são essenciais para construir bons hábitos familiares.



### A divisão das tarefas domésticas

Entre todos os membros previne sobrecarga e libera mais tempo para momentos de lazer em família.





# COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA



A Comunicação Não Violenta (CNV) fortalece conexões humanas por meio da empatia e compaixão, aplicando-se na comunicação verbal e não verbal. Envolve reformular o que se ouve e fala, priorizando a reflexão antes de responder. A CNV é baseada em quatro pilares e visa expressar necessidades universais, promovendo relacionamentos saudáveis através de uma comunicação cuidadosa.

## A origem da teoria

A Comunicação Não Violenta (CNV) foi criada pelo psicólogo Marshall Rosenberg nos anos 1960, durante a segregação racial nos EUA, para promover a convivência pacífica. Influenciado por Carl Rogers, Rosenberg enfatizou a escuta sem julgamentos e fundou o Center for Nonviolent Communication (CNVC). Seu livro, "Comunicação Não-Violenta", foi publicado em 1999. No Brasil, o Instituto CNV divulga a prática por meio de cursos e projetos sociais, visando melhorar a comunicação e os relacionamentos.



## Importância e benefícios no ambiente de trabalho

- Promoção da empatia.
- Construção de ambientes acolhedores.
- Mediação e resolução pacífica de conflitos.
- Abertura ao diálogo.
- Redução de agressões verbais e físicas.
- Promoção de relacionamentos saudáveis.
- Fortalecimento da cultura de parceria e trabalho em equipe.
- Gestão otimizada de equipes.
- Auxílio em tratamentos pós-trauma e dependência.
- Humanização do atendimento em saúde.
- Fortalece vínculos através da empatia.
- Revela o impacto das nossas ações sobre os outros.
- Facilita o entendimento das emoções e reações pacíficas.
- Cria um ambiente acolhedor para debates e consensos.

## COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

A CNV baseia-se em quatro componentes que sustentam o diálogo entre duas pessoas. Utilizando estes elementos, o relacionamento tende a fluir melhor.



### OBSERVE

Observe o que está acontecendo de fato, sem julgamentos e sem juízo de valor.

*"quando combinamos observação com avaliação, as pessoas tendem a receber o que está sendo dito como crítica"*



### SINTA

Identifique o que está sentindo em relação ao que observa. nomeie para si mesmo a emoção: alegria, tristeza, raiva, medo, ...

*"expressar a nossa vulnerabilidade pode ajudar a resolver conflitos"*



### EXPRESSE

informe suas necessidades, valores, desejos e que estão conectados às emoções nomeadas. quais são as reais necessidades que lhe fizeram sentir daquela maneira?

*"quando expressamos as nossas necessidades, temos mais chances de vê-las satisfeitas"*



### PEÇA

Peça o que deseja de forma concreta. não espere que o outro adivinhe as suas necessidades e desejos.

*"é comum não termos consciência do que estamos pedindo"*





# COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

## Exemplo 1: Conversa entre um casal

"Percebi que você ficou irritado quando pedi para não deixar roupas pelo chão (observação). Isso me deixa chateada (sentimento), pois estou cansada de recolher (necessidade). Agradeço se você puder colocar suas peças no cesto (pedido)."

## Exemplo 2: Diálogo entre mãe e filho pequeno

"Quando você deixa os brinquedos espalhados (observação), eu fico zangada (sentimento). Precisamos manter a casa organizada para podermos caminhar (necessidade). Por favor, guarde seus brinquedos para ajudar a mamãe e evitar acidentes (pedido)."

## Exemplo 3: Conversa em família

"Falar sobre política te deixa irritado (observação). Fico triste com isso (sentimento), pois devemos apresentar nossos pontos de vista (necessidade). Gostaria de entender seu posicionamento e que você me escutasse (pedido)."

## Exemplo 4: Diálogo no ambiente de trabalho

"Quando você fala comigo dessa forma no departamento (observação), me sinto irritado e diminuído (sentimento). Preciso me sentir respeitado e contar com a equipe para meu desenvolvimento (necessidade). Na próxima vez, me chame para conversarmos em particular (pedido)."



## Dicas para exercitar a Comunicação Não Violenta

- Busque se comunicar com todos sem prejulgamentos ou definições sobre "certo" ou "errado";
- Não meça as atitudes do outro pela sua régua;
- Procure nunca se comparar, nem comparar as pessoas com as quais você convive com outros indivíduos;
- Elimine qualquer tom acusatório da sua fala. Isso provoca reações defensivas e inviabiliza a comunicação;
- Explique suas necessidades com calma e clareza;
- Questione-se sobre possíveis rótulos colocados em você e nas pessoas ao seu redor;
- Se enfrentar um conflito ou precisar mediar uma situação divergente, procure pontos em comum entre você e as outras pessoas. A solução pode vir das afinidades;
- Coloque-se no lugar do outro, sempre que possível;
- Manifeste seus pontos vulneráveis quando se sentir confortável para tal. Isso vai lhe aproximar das outras pessoas. Afinal, todos temos suscetibilidades;
- Pondere com calma e exercite a empatia sempre, principalmente antes de responder a uma ofensa ou ataque. Não dê réplicas no mesmo tom.



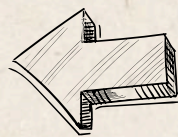


# Higiene do Sono

A higiene do sono é um conjunto de regras e práticas que devem ser seguidas ao ir dormir, com o objetivo de facilitar a chegada do sono, para que esse momento seja sempre relaxante e tranquilo.

Além disso, a higiene do sono também busca trazer maior qualidade de sono, para que a pessoa acorde com a sensação de estar verdadeiramente descansada.

Como esse é um importante processo fisiológico, essencial para o bem-estar do organismo, é necessário adotar medidas que sejam favoráveis e "amigas" do sono.



O que é?



## Medidas de Higiene do Sono

Dependendo da realidade de cada pessoa, nem todas poderão ser adotadas, por conta das necessidades individuais de trabalho e rotina. Mas no geral, quanto mais recomendações de higiene do sono forem adotadas, mais benefícios teremos.

Em caso de dúvidas, é válido agendar uma consulta médica para conversar sobre as melhores formas de adaptar as medidas de higiene do sono ao seu dia a dia.

### Entre as principais recomendações da higiene do sono, destacamos:

#### Para o ambiente:

- Manter o quarto escuro, com luz indireta e diminuta;
- Controlar a temperatura do quarto, dando preferência por aquelas mais amenas;
- Usar pijamas confortáveis e adequados para o clima;
- Manter o ambiente silencioso e tranquilo;
- Não usar a cama ou o dormitório para outras atividades não relacionadas ao dormir, como trabalhar ou estudar.



#### Para a pessoa:

- Ter horários bem definidos para dormir e acordar, que devem ser seguidos mesmo em feriados e aos fins de semana;
- Não consumir bebidas estimulantes (caféina, chocolate, bebidas alcoólicas, chá preto, chá verde e refrigerantes) pelo menos seis horas antes de dormir;
- Não comer alimentos muito pesados no jantar, além de evitar estimulantes como açúcares ou comidas picantes;
- Praticar exercícios físicos com regularidade, respeitando uma janela de pelo menos quatro horas antes do horário de ir dormir;
- Ficar longe de telas, como celulares, televisão e tablets, na cama pelo menos uma hora antes de dormir;
- Evitar cochilos durante o dia. Se não for possível, impedir que eles se estendam por mais de 45 minutos ou que aconteçam ao final do dia.





**Dormir mal é uma questão comum no Brasil**, afetando mais de 70% da população, e suas causas variam de problemas clínicos a questões emocionais e contextos de vida, como o trabalho em turnos noturnos. **A privação de sono pode levar a irritabilidade, mau humor, dificuldade de concentração, fadiga e desânimo, além de aumentar a propensão a erros.** Se não tratada, pode se tornar crônica e prejudicar a imunidade, elevando o risco de infecções e doenças crônicas, incluindo problemas cardiovasculares.

**Confira abaixo as principais medidas para uma boa higiene do sono:**

### **Tenha uma rotina:**

Procure dormir e acordar no mesmo horário todos os dias da semana. Manter uma regularidade ajuda a ajustar o chamado relógio biológico.

### **Evite o uso de eletrônicos**

Reduza a luz artificial e evite o uso de telas de eletrônicos como celular, tablet e computador pelo menos uma hora antes de ir para a cama (os eletrônicos provocam aumento do estado de alerta e a luminosidade dificulta o início do sono).

### **Cuidado com a alimentação**

Se possível, jante algumas horas antes de ir dormir, para ter tempo de fazer a digestão. Priorize alimentos mais leves à noite – alimentos pesados e gordurosos podem causar refluxo e outros sintomas gástricos e atrapalhar o sono.

### **Exponha-se à luz do dia**

Procure se expor à luz natural durante o dia, em ambientes abertos (a luz diurna em oposição ao escuro da noite ajuda a regular o relógio biológico e beneficia o sono).

### **Faça do quarto um ambiente agradável para dormir**

Mantenha o local de dormir ventilado, silencioso e escuro. Procure deixar o quarto em temperatura agradável (ambientes muito quentes ou frios podem dificultar o início do sono ou provocar despertares noturnos).


### **Limite o tempo dos cochilos**

Para quem tem o hábito de tirar um cochilo durante o dia, a recomendação é que o tempo de sono não ultrapasse os 30 minutos, e de preferência ocorra depois do almoço.

### **Crie um ritual**

Crie um ritual antes de dormir, com atividades que ajudem a relaxar, como tomar um banho morno, ler um livro ou ouvir uma música relaxante.

### **Não consuma bebidas estimulantes à noite**

Evite o consumo de bebidas estimulantes (café) e bebidas alcoólicas perto do horário de dormir (o álcool causa relaxamento nas primeiras horas de ingestão, mas ao longo da noite, pode fragmentar e reduzir as fases mais profundas do sono). 


### **Não vá para a cama sem sono**

Deite-se na cama somente quando estiver com sono. Além disso, evite trabalhar, ler e-mails, assistir à TV ou acessar as redes sociais na cama.

### **Pratique atividade física regularmente**

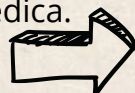
Praticar exercício físico ajuda no relaxamento para uma boa noite de sono. Mas, se possível, evite atividades muito perto do horário de dormir, pois elas podem deixá-lo alerta.

### **Verifique o estado do seu colchão**

Verifique o estado do seu travesseiro e colchão, pois a vida útil da maioria deles é de oito a dez anos. Ao escolher um colchão, busque uma opção confortável e compatível com seu tamanho e peso. 

### **Quando procurar ajuda**

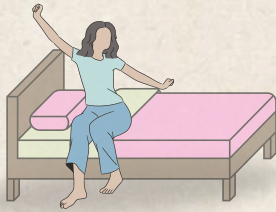
Se os problemas para dormir persistem mesmo após os ajustes de hábitos, ou se estiverem relacionados a outras questões – como ansiedade ou depressão, por exemplo – é importante procurar ajuda especializada para tratar a causa do problema. Evite o uso de medicamentos para dormir por conta própria e busque sempre orientação médica.





## Passos para higiene do sono

Durma apenas o tempo necessário para se sentir descansado. Se 8 horas são suficientes, evite dormir mais, mesmo sem compromissos no dia.



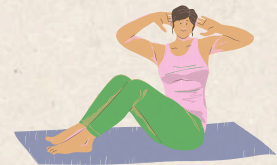
Estabeleça uma rotina de acordar sempre no mesmo horário, mesmo após uma noite de insônia, para ajudar a regular seu ciclo do sono. Embora possa causar sonolência ao longo do dia, essa prática contribui para estabilizar o ciclo circadiano.

Se você tem insônia à noite, recomenda-se evitar tirar qualquer forma de cochilo ao longo do dia. Depois que o sono estiver normal, não há problemas em tirar pequenos cochilos.



Dormir em ambientes barulhentos prejudica a qualidade do sono e pode causar insônia. Certifique-se de dormir em locais silenciosos; se isso não for possível, considere usar protetores de ouvido.

Exercícios regulares ajudam a regular o ciclo circadiano, mas devem ser feitos longe da hora de dormir. O ideal é praticá-los pela manhã e evitar atividades físicas nas quatro horas antes de dormir.



Fazer um lanche leve antes da hora de dormir costuma ajudar muitas pessoas a dormir e tomar um banho quente antes de dormir.

Evite consumir estimulantes como café e refrigerantes após as 18h e também atividades intensas, como filmes de ação e jogos online, antes de dormir.



Preferencialmente usar a cama apenas como lugar para dormir (evite trabalhar ou assistir televisão na cama).

Antes de dormir, pratique algum tipo de relaxamento, como exercícios de respiração. Se não conseguir adormecer em 20 minutos, levante-se, faça uma atividade leve, como ler ou ver TV, e tente dormir novamente depois.





# Qualidade de Vida no Trabalho

Eric Trist, por volta de 1950, experienciou as relações dos indivíduos com o trabalho ao repensar suas estruturas para as tarefas cotidianas. O estudo analisou de que forma seria possível tornar esse ambiente menos penoso. O termo QVT, ou Qualidade de Vida no Trabalho surgiu, mas ganhou força apenas duas décadas depois.

Nos anos 70, o professor Louis Davis percebeu que a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) era essencial para o desempenho das empresas, pois dependia da saúde e bem-estar dos profissionais. Ele concluiu que colaboradores desmotivados produzem menos, afetando a produtividade. Hoje, a QVT envolve cuidar do bem-estar físico, emocional, psicológico e financeiro dos funcionários, promovendo melhorias que beneficiem tanto a vida pessoal quanto a profissional.



## Qual a importância de promover o bem-estar no trabalho?

Promover o bem-estar no trabalho é essencial para a qualidade de vida dos profissionais, já que eles passam grande parte do tempo em suas atividades profissionais. Harmonia e felicidade, normalmente associadas à vida pessoal, também são necessárias no ambiente de trabalho. Por isso, é importante que as empresas implementem programas de saúde e bem-estar, ajudando os colaboradores a buscar equilíbrio entre mente, corpo e espírito, garantindo um ambiente mais saudável e produtivo.



O tempo de qualidade na psicologia refere-se ao período dedicado exclusivamente a alguém para fortalecer vínculos. Embora a rotina agitada entre trabalho e tarefas possa dificultar isso, é possível adotar medidas para liberar espaço na agenda e passar mais tempo com familiares e pessoas queridas. Isso ajuda a equilibrar as obrigações com momentos de conexão e afeto.



## Tempo de qualidade: 4 atividades que tomam seu tempo

- Evite levar trabalho para casa
- Otimize o tempo de deslocamento
- Crie uma rotina para evitar acúmulo de tarefas.
- Planeje a faxina com um cronograma
- Compartilhe as tarefas do lar





# Qualidade de Vida no Trabalho

## Atividades em Família: Como Ter Mais Tempo de Qualidade



### **Benefícios de passar tempo com a família**

Mesmo com a correria do dia a dia, atividades em família podem fortalecer laços, reduzir o estresse e aliviar a pressão no trabalho. Passar tempo com os filhos é essencial para acompanhar o desenvolvimento deles e criar memórias especiais.



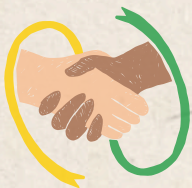
### **Atividades em família**

Seja através de atividades manuais, jogos interativos ou cozinhar juntos, esses momentos ajudam a relaxar e tornam a rotina mais leve.



### **Leitura e bons hábitos**

A leitura é uma atividade rica para o desenvolvimento, melhorando cognição, concentração e criatividade. Cultivar a leitura e outros hábitos saudáveis, como exercícios físicos, é fundamental para a formação de bons costumes.



### **Aprendizagem no lar**

O que se aprende em casa influencia o comportamento fora dela. O ambiente familiar é essencial para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e senso de responsabilidade.



### **Despertar a curiosidade das crianças**

Jogos e histórias interessantes despertam a curiosidade e incentivam a participação dos pequenos, facilitando seu envolvimento em atividades do lar e no desenvolvimento de compromisso.



### **Divisão de tarefas domésticas**

Compartilhar as tarefas do lar entre todos os membros da família previne a sobrecarga e ensina responsabilidade, além de liberar mais tempo para o lazer em família.





# GESTÃO DE CONFLITOS INTERPESSOAIS NO TRABALHO

Os conflitos interpessoais surgem quando há divergências entre duas ou mais pessoas sobre um ponto em comum, resultando da falta de concordância no sistema de interação. No ambiente de trabalho, podem ser gerados por motivos como competição por recursos limitados, divergência de metas, direitos não atendidos, tensões causadas por mudanças externas e expectativas não cumpridas. Como os conflitos são inevitáveis, o administrador deve compreender suas causas e buscar soluções adequadas, que muitas vezes passam pelo exame das condições que os originaram (Chiavenato).

## Dicas Práticas para resolução de conflitos no trabalho:

- **Investigue as causas**

Ouçã ativamente todas as partes envolvidas para entender as razões subjacentes ao conflito, identificando contradições e semelhanças nos pontos de vista.

- **Tenha uma conduta objetiva diante dos conflitos**

O gestor deve facilitar a resolução, mas incentivar que os próprios colaboradores encontrem soluções, promovendo crescimento pessoal e autonomia.

- **Incentive feedbacks diretos**

Feedbacks claros e construtivos ajudam a prevenir e resolver conflitos, reduzindo mal-entendidos e promovendo melhor comunicação.

- **Busque acalmar os ânimos**

Pausas para os envolvidos se acalmarem criam condições mais racionais e produtivas para a resolução do conflito.

- **Invista em uma comunicação eficaz**

Boas práticas de comunicação evitam desentendimentos, melhoram o fluxo de informações e aceleram a solução de problemas.

- **Defina e reforce os valores da organização**

Uma cultura organizacional clara, com valores e normas consistentes, reduz a probabilidade de conflitos.

- **Estabeleça normas e regulamentos claros**

Regras bem definidas e conhecidas por todos os funcionários garantem uma convivência harmoniosa no ambiente de trabalho.

- **Negociação como ferramenta-chave**

A negociação é essencial, focando em resolver o problema sem desqualificar os envolvidos, criando soluções criativas e mútuo benefício.

- **Tire algum tempo para refletir**

Emocionalmente carregado, o tempo para reflexão é fundamental para agir com clareza e assertividade.

- **Tenha empatia e ceda quando necessário**

Desenvolva empatia e, se necessário, adote a posição de mediador para facilitar uma solução eficaz.

- **Assuma sua responsabilidade**

Reconheça a própria responsabilidade no conflito, facilitando o caminho para uma solução.

- **Pense, aja e considere os cenários possíveis**

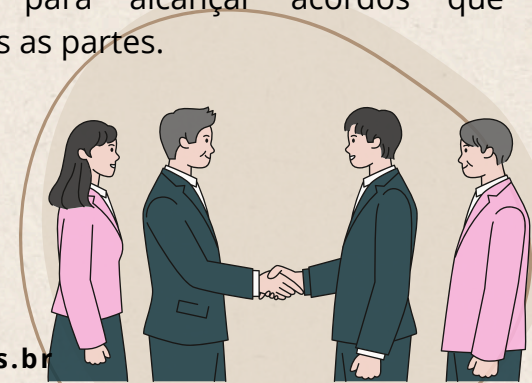
Evite decisões precipitadas, refletindo sobre as possíveis soluções e cenários antes de agir.

- **Comunique-se de forma assertiva**

Ouçã o outro lado e comunique claramente seu ponto de vista para alinhar as expectativas.

- **Comece a negociar**

Defina o objetivo principal e esteja disposto a comprometer-se para alcançar acordos que beneficiem ambas as partes.





# Autoconhecimento

Quem sou eu? Do que eu gosto? Qual meu propósito de vida? De primeira parece fácil responder a todas essas perguntas, mas quando fazemos uma análise para responder de uma forma sincera, percebemos que não é tão fácil assim, pelo menos para a maioria das pessoas.

O nome que damos a quem conhece a si mesmo e é capaz de responder a esses questionamentos da forma mais sincera possível, é autoconhecimento.

Ter o poder de conhecimento sobre si mesmo, sobre suas certezas e sobre seus desejos, é uma das habilidades mais importantes para o crescimento e desenvolvimento como indivíduo.

Uma das características mais marcantes do autoconhecimento é **saber diferenciar quem e o que você é, daquilo que você pensa ser**. Muitas pessoas fazem essa confusão, elas tentam parecer uma coisa que foge da sua essência real, seja para agradar aos outros ou a si mesma. E quando percebem que nada disso é real, acabam se frustrando.



Quando se tem uma clareza de si próprio, tudo fica mais fácil. Você consegue distinguir de forma clara sua personalidade e consegue controlar suas atitudes e emoções diante das adversidades que surgem na sua jornada de vida. Desta maneira você consegue também desenvolver ao máximo o seu potencial, alcançando uma alta performance de sucesso em relação a diversas áreas da vida.

O autoconhecimento é crucial para o seu desenvolvimento pessoal, saber o que te causa medo, o que te deixa feliz, o que te deixa triste, o que te motiva ou desmotiva, o que te dá coragem ou não, saber dos seus medos, defeitos, qualidades, limitações, dentre diversas outras coisas, é o que forma a sua personalidade, prontamente, é o que te molda como indivíduo.



Tendo consciência dessas indagações você acaba se tornando dono do seu próprio caminho, pois sabe exatamente o que vai levá-lo ao sucesso ou ao fracasso nas coisas que você acredita.





## Qual o objetivo do autoconhecimento??

O processo de autoconhecimento se dá através das reflexões dos seus pensamentos e ações e da distinção de pessoas e situações que são positivas ou negativas para a sua trajetória.

Por meio do autoconhecimento é possível traçar objetivos e reconhecer aquelas ações que possam vir a te impedir de alcançá-los. Com isso, você será capaz de fazer ajustes para redesenhar seus planos e assim conseguir alcançar suas realizações pessoais.

Ele está interligado ao propósito de vida da pessoa. O que a faz feliz, plena e realizada. Quando você se conhece e sabe o que quer, fica mais fácil saber quais atitudes tomar para alcançar seus sonhos e objetivos de vida.

## Como desenvolver seu autoconhecimento?

Existem alguns fatores que podem te ajudar a desenvolver o autoconhecimento, fatores que parecem simples de serem analisados, mas que exigem uma certa complexidade na resposta.

## Algumas dicas práticas para o autoconhecimento

### Observe seus pontos fortes e fracos

Quando te perguntam numa entrevista de emprego por exemplo, seus pontos fracos e fortes ou suas qualidades e defeitos, o que você responde? Você consegue responder logo de primeira? Se a resposta for não, comece a observar em você mesmo esses fatores e se for preciso anote-os e estude cada um deles, para quando for confrontado com essa pergunta, você ser capaz de respondê-la.



### Identifique seus valores

Valores são os princípios morais e éticos de uma pessoa, aquilo que determina a forma como ela age e interage em sociedade. Saber quais são os seus valores, irá te ajudar a entender em que tipo de ambiente você quer estar e o que combina com o seu perfil.



### Faça terapia- Busque profissionais qualificados

A terapia é um excelente investimento para o autoconhecimento. Buscar a ajuda de um psicólogo e explorar diferentes abordagens terapêuticas pode esclarecer dúvidas sobre si mesmo e auxiliar na tomada de decisões.





## O que te desperta o sentimento de felicidade?

A felicidade é uma experiência subjetiva, variando de pessoa para pessoa. O que traz plenitude e satisfação a um indivíduo pode não ter o mesmo efeito em outro. Refletir sobre o que realmente traz felicidade é essencial, pois essa compreensão pode ajudar a direcionar melhor o rumo da sua vida.



## Siga seus instintos e curiosidades

Por mais que pareça um “tiro no escuro” seguir nossos instintos sempre é válido. Você pode acabar se descobrindo ou descobrir algo surpreendentemente bom e que vai mudar a sua vida, para melhor.



## Tenha tempo para si mesmo

Reserve períodos livres na sua rotina para se dedicar a si mesmo. Aproveitar esses momentos para fazer o que gosta, refletir e desfrutar do silêncio ajuda a ganhar clareza nas decisões e a desenvolver novas percepções sobre si.



## Procure novas vivências e experiências

O conceito de alteridade refere-se a reconhecer o outro como único e diferente de si. Explorar novas experiências, como viajar, conhecer pessoas de fora do seu círculo e consumir diferentes culturas, pode enriquecer sua empatia e revelar aspectos da sua própria personalidade que você ainda não havia percebido.



## Faça exercícios de reflexão sobre a sua trajetória

Olhando para o passado, você pode identificar padrões, momentos importantes e aprender com erros, ajustando formas de lidar com frustrações e aprimorar sua tomada de decisão.



## Entenda que esse é um processo contínuo

O autoconhecimento é um processo contínuo que possibilita adaptação e mudança. Ele auxilia na definição de limites, compreensão de desejos e origens, e revela novas potencialidades, abrindo diversas oportunidades pessoais e profissionais ao longo da vida



### Questione a si mesmo

**Quais são suas motivações de vida?**

**Qual marca você quer deixar no mundo?**

**Seja gentil consigo mesmo**





# Atividades Físicas

Manter-se fisicamente ativo é fundamental para a saúde em todas as idades. A prática regular de atividades físicas traz diversos benefícios, como a melhora da capacidade cardiorrespiratória e muscular, fortalecimento dos ossos, além de contribuir para a redução de depressão e a prevenção de doenças como câncer e diabetes. Diversas pesquisas comprovam que a atividade física é um fator chave para o bem-estar geral.

O avanço tecnológico aumentou o sedentarismo, especialmente em áreas urbanas, tornando-se um problema de saúde pública. No Brasil, apenas 35% dos adultos praticam atividades físicas regularmente. A OMS recomenda pelo menos 150 minutos semanais de exercícios moderados ou 75 minutos de atividades intensas, que podem ser divididos em sessões curtas. A prática regular de exercícios físicos reduz o risco de várias doenças, como problemas cardíacos, diabetes, e certos tipos de câncer, além de aliviar estresse, ansiedade e depressão. Fatores sociais e culturais também influenciam a adoção de hábitos saudáveis.

## Atividade Física

Entende-se qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto energético (Caspersen, Powell & Christenson, 1985), ou seja, acordar, sentar, levantar, comer são atividades físicas.



## Exercício Físico

É a atividade física organizada, planejada, estruturada, que tenha por objetivo melhorar algum componente da aptidão física (Caspersen et al., 1985) e é esse que nos interessa aqui neste curso.



## Prática Esportiva

Refere-se a todas as formas de atividade física que, por meio de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados em competições de todos os níveis (Conselho da Europa, 1995).



Vale destacar que a prática esportiva é importante e pode ser complementar na manutenção da motivação.



# Relações Interpessoais

Refere-se ao vínculo entre indivíduos em diversos contextos, como o trabalho, família ou comunidade. Segundo estudos da psicologia e sociologia, envolve normas comportamentais essenciais para a convivência em sociedade. Essa habilidade de interação é vista como uma forma de inteligência, adaptando-se ao ambiente. Relacionamentos interpessoais são cruciais em todos os aspectos da vida, exigindo empatia e respeito para manter relações saudáveis e duradouras.



## Percepção:

Refere-se às narrativas que uma pessoa constrói a partir de suas experiências e relacionamentos. Trabalhar essa habilidade ajuda a superar crenças limitantes e a enxergar o lado positivo nas pessoas.



## Comunicação:

Focar no desenvolvimento de habilidades de diálogo claro e positivo, incluindo expressar-se bem e ouvir de forma ativa.



## Interação:

Criar espaços onde ambos os envolvidos em uma comunicação possam se expressar, favorecendo a criação de vínculos.



## Aproximação:

Superar bloqueios e medos, permitindo que o indivíduo se sinta confortável para construir bons relacionamentos.

## Como desenvolver seu relacionamento interpessoal?

Desenvolver o relacionamento interpessoal requer respeito e empatia, especialmente no ambiente de trabalho, onde conviver com diferentes visões é fundamental para criar um clima produtivo. Além disso, é importante trabalhar o relacionamento intrapessoal, ou seja, estar em paz consigo mesmo. Quando lidamos bem com nossas questões internas, somos mais honestos com nossas limitações e potencialidades, o que reflete positivamente nas relações com os outros.





# Relações Interpessoais

## Atitudes Negativas e Relações Interpessoais:

Atitudes agressivas e negativas podem prejudicar relações no trabalho, destacando a importância de estar bem consigo mesmo para desenvolver vínculos positivos.



## Postura Positiva:

Manter uma atitude positiva é essencial para construir relacionamentos. Habilidades como comunicação efetiva, empatia, cooperação e respeito são fundamentais, evitando comportamentos que possam inflamar tensões, como reclamações.

## Fazer e Receber Críticas:

Trocar críticas é parte da cultura do feedback. Inteligência emocional é necessária para fazer e receber críticas construtivas, especialmente em posições de liderança.



## Estabelecer Limites:

Definir limites é crucial para não assumir demandas excessivas, protegendo a saúde mental e o desempenho profissional.

## Reconhecer Erros:

Assumir falhas é uma atitude admirável e transmite uma imagem honesta, além de mostrar disposição para aprender e melhorar.



## Praticar Escuta Ativa:

A escuta ativa é a capacidade de ouvir e interpretar mensagens com atenção, criando uma comunicação eficiente e fortalecendo o relacionamento interpessoal.

## Importância das Relações Interpessoais:

Relações interpessoais abrangem mais do que o ambiente de trabalho e, quanto melhor desenvolvidas, maiores são as chances de criar laços positivos e influenciar o meio social de forma construtiva.

