

## **PRODUTO EDUCACIONAL**

**GUIA ORIENTATIVO PARA QUALIFICAR A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA  
DO SERVIDOR DOCENTE DO INSTITUTO FEDERAL FARROUPILHA**

**CAMPUS JÚLIO DE CASTILHOS**

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
FARROUPILHA**



**CARLOS ROBERTO PEREIRA DA COSTA**



## **GUIA ORIENTATIVO PARA QUALIFICAR A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR DOCENTE DO INSTITUTO FEDERAL FARROUPILHA**

Produto Educacional elaborado pelo mestrando Carlos Roberto Pereira da Costa, sob orientação da Profa. Dra. Catiane Mazocco Paniz, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica, Programa de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT) – IFFAR Campus Jaguari.

Linha de Pesquisa: Organização e Memórias de Espaços Pedagógicos na EPT.

## APRESENTAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Após analisar os dados da pesquisa referente as demandas dos servidores para um programa de atividades que ajudasse a reduzir os efeitos do estresse e ansiedade relacionados ao trabalho, entendendo os aspectos que levam ao bem e ao mal-estar e que determinam assim a Saúde e Qualidade de Vida do Servidor Docente do IFFar, criamos esse Produto Educacional (PE).

Este PE intitulado “GUIA ORIENTATIVO PARA QUALIFICAR A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR DOCENTE” tem como objetivo conscientizar sobre a importância dos cuidados com a saúde física e mental do professor, tanto no desenvolvimento das suas atividades laborais quanto nas relações interpessoais no ambiente de trabalho, além de refletir sobre a forma como percebemos e lidamos com esse processo.

Com este Produto Educacional, apresentaremos uma proposta objetiva, prática e exequível para todos os servidores que desejarem adotá-la.

O produto educacional é uma construção que faz parte do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), Campus Jaguari, na linha de pesquisa “Organização e Memórias de Espaços Pedagógicos na Educação Profissional e Tecnológica (EPT), dentro do macroprojeto 6, Organização de Espaços Pedagógicos da EPT, sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Dra. Catiane Mazzoco Paniz.

O PE está vinculado à pesquisa: “Saúde e Qualidade de Vida de Servidores Docentes na Educação Básica, Profissional e Tecnológica, um olhar para o Campus Júlio de Castilhos”. O estudo aborda aspectos relacionados à vivência laboral docente, com foco em caracterizar fatores que determinam o bem-estar e o mal-estar desses profissionais, oferecendo alternativas práticas para qualificar a saúde física e mental docente.

Para facilitar o entendimento e tornar o guia mais acessível e didático, ele foi organizado em formato de diálogo. Assim, pode ser consultado em momentos específicos, integrando-se de forma prática à rotina do servidor.

# **GUIA ORIENTATIVO PARA QUALIFICAR A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR DOCENTE**

**OLÁ COLEGA SERVIDOR DOCENTE! ESPERO QUE VOCÊ ESTEJA BEM!**

**PRECISAMOS CUIDAR DO NOSSO MAIOR PATRIMÔNIO QUE É A NOSSA SAÚDE FÍSICA E MENTAL!**

**VAMOS NESSA!!!**

## **E O QUE É SAÚDE?**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de enfermidades”. Se apresenta como um valor coletivo, um bem de todos.

Zancan (2018) aborda um conceito mais amplo para a saúde, referindo que é o estado de completo bem-estar físico, emocional, mental, cultural, social, ambiental e espiritual.

## **MAS COMO POSSO FAZÊ-LO?**

Basta seguir o roteiro das atividades relacionadas que tiveram uma maior solicitação dos participantes da pesquisa: (Ginástica Laboral, Relaxamento, Musculação, Meditação e Yôga).

## **MAS ANTES VOCÊ PODE FALAR UM POUCO SOBRE EXERCÍCIO E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE?**

**SIM!!!**

Quando falamos em exercício físico no mundo do trabalho fazemos uma relação direta com a saúde e melhoria na qualidade de vida do trabalhador. E como profissional de Educação física entendo que devo informar dos benefícios dos exercícios físicos para uma vida mais saudável, bem como da consequente redução do estresse e da ansiedade.

Para Nahas (2006), há evidências de que as pessoas que têm um estilo de vida mais ativo apresentam uma autoestima e uma percepção de bem-estar psicológico positivos.

Para aqueles que se encontram na situação de sedentários, seja por opção, falta de tempo ou simplesmente por não apreciarem os exercícios convencionais, é fundamental entender que a saúde pode ser alcançada de outras maneiras.

Muitas pessoas evitam se movimentar devido à ideia de que precisam se submeter a rotinas longas e cansativas, mas essa não é a única opção. Existem alternativas que transformam a percepção sobre atividades físicas, trazendo uma nova ressignificação para os exercícios tradicionais.

Uma abordagem interessante é incorporar movimentos que sejam mais planejados e que se encaixem na rotina diária. Atividades que na sua execução envolvem mente e corpo se utilizando da consciência plena, como a “respiração consciente”, “meditação em movimento”, “relaxamento induzido” e “yôga do movimento”. Estas propostas serão desenvolvidas aqui neste guia!

Além disso, criar uma nova rotina (para o trabalho e casa) com pequenas mudanças, como eventualmente subir escadas invés do elevador, fazer pequenas pausas para alongamentos durante o trabalho, andar mais a pé para pequenas e médias distâncias, caminhadas sem o celular para apreciar o trajeto... pequenas ações que podem fazer uma diferença significativa no final do dia.

O importante é encontrar algo que traga prazer e que você possa incorporar ao seu estilo de vida, permitindo que a saúde e o bem-estar sejam conquistados de forma leve e agradável.

Zancan (2018) entende da importância do equilíbrio entre as dimensões física e emocional, onde todo investimento na melhoria da saúde física repercute imediatamente na melhoria da saúde nas demais dimensões.

Ao observar a nossa espécie, desde o nascimento (bebê), até a idade de criança, a energia que eles emanam é algo incrível! E paradoxalmente, a nossa saúde (física e mental) na idade adulta com o passar dos anos, vai se tornando cada vez mais limitada.

Diversos fatores podem contribuir para essa condição, como estresse, trabalho, relações interpessoais e ansiedade. No entanto, é possível recuperar a saúde a partir do momento em que decidimos agir. Essa decisão pode ser comparada a uma receita de bolo, na qual combinamos ingredientes essenciais como amor-próprio, autoconhecimento, empatia, resiliência e autoestima.

A partir dessa decisão a sua saúde acontece de forma integral, alcançando as dimensões: física, mental, emocional, social, cultural, ambiental e espiritual.

## **BORA LÁ COM AS ATIVIDADES ENTÃO?!**

### **MEDITAÇÃO COM ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS)**

#### **MAS TCHÊ, E O QUE É ESSA TAL DE MEDITAÇÃO COM ATENÇÃO PLENA?**

MINDFULNESS É A SIMPLICIDADE EM SI MESMO.

TRATA SE DE PARAR E ESTAR PRESENTE. ISSO É TUDO.

Jon Kabat-Zin, biólogo e doutor em biologia molecular norte-americano.

Para Martí, Campayo e Demarzo (2016, p.20) “mindfulness é um estado ou traço que se refere à capacidade de estar atento ao que acontece no presente, com abertura e aceitação”.

Já para Kabat-Zinn (2005), mindfulness descreve a personalidade que tende a adotar uma atitude de aceitação, centrada no presente, em relação a própria experiência.

#### **COMO ASSIM???**

No popular, são exercícios realizados em qualquer lugar estando você parado, sentado ou em movimento, com os olhos abertos ou fechados, realizando atividades cotidianas (tomando o seu café da manhã, comendo uma fruta, fazendo uma caminhada). A diferença é que aqui, na meditação mindfulness, realizamos essas atividades com a nossa atenção plena na ação, não existe passado, não existe futuro, o nosso foco é 100% no momento presente! Se por ventura alguma situação tentar desviar o seu foco, acolha sem julgar e volte a sua atenção para o momento presente.

Quando você escolhe onde focar a sua atenção, imagine que o seu foco de atenção fosse como um feixe de luz de uma lanterna. Com a prática da atenção plena você vai descobrir como direcionar a luz (sua atenção) para o objeto da consciência.

Silverton (2018, p. 47) “Isto é Atenção Plena na prática: decidir observar algum aspecto de nossa experiência e induzir um interesse cordial por tudo o que observamos”.

**E existe alguma orientação básica ou alguma regra de como praticar esse tal de Mindfulness?**

**Regras básicas para os exercícios da Meditação Mindfulness:**

- 1º - Defina o tipo de meditação que vai fazer;
- 2º - Importante escolher um lugar confortável para a sua prática, onde você não vai ser interrompido por alguma situação ou alguém por pelo menos cinco a dez minutos;
- 3º - Esqueça o que acontece no seu entorno e coloque a sua atenção no que você estiver observando, contemplando ou fazendo;
- 4º - Durante o exercício se ao acaso vier algum pensamento, sons, situações que tirem o seu foco de atenção, acolha com gentileza sem julgar, pense que está tudo bem e volte a sua atenção para o exercício;
- 5º - Mantenha-se no presente, não deixe a mente divagar para o passado ou para o futuro;
- 6º - Observe o ritmo da sua respiração;
- 7º - Explore seus sentidos;
- 8º - Mantenha a autocompaixão (Prática na qual aprendemos a ser um bom amigo para nós mesmos quando mais precisamos, nos tornando um aliado interno em vez de um inimigo interno);
- 9º - Durante a prática esteja presente no aqui e agora. Nesse momento é só você com você mesmo!

**Hum...agora estou entendendo um pouco mais...mas como posso fazê-lo? Em pé, deitado, com as pernas cruzadas como aquelas pessoas que fazem meditação??? Se for assim, não vou aguentar muito tempo!!!**

Fique tranquilo, a Meditação Mindfulness apresenta características diferentes da Meditação tradicional e pode ser desenvolvida por qualquer pessoa que queira reduzir o estresse e trazer mais qualidade de vida na sua rotina.

Mindfulness é um tipo de Meditação que pode ser feita de diversas formas, sendo que as mais utilizadas são:

#### **Mindfulness por meio de atividades conscientes:**

Envolvem atividades comuns do dia-a-dia (caminhar, correr, comer, etc), ou seja, para desenvolver qualquer uma dessas ações, fazê-lo com a atenção plena, totalmente focado naquela ação....somente naquela ação...e se por ventura alguma situação, pensamento, barulho ou emoção vier a tona, acolha com gentileza...está tudo certo e volte para a sua atenção plena no que estava em foco.

#### **Mindfulness Meditação:**

Aqui, é necessário manter o corpo em uma posição estática — seja em pé, sentado ou deitado. A prática envolve focar na respiração e nas sensações do corpo, possibilitando a realização de um escaneamento corporal. Esse processo

promove o relaxamento de todas as partes do corpo, permitindo uma maior receptividade a todas as sensações presentes.

### **Meditação Mindfulness por técnicas guiadas:**



É o modelo que vamos utilizar com neste guia, onde se faz o uso de práticas orientadas por meio de áudios e (ou) vídeos. A grande vantagem aqui é que você pode fazê-lo onde quiser como no seu trabalho ou no conforto do seu lar, podendo praticar quantas vezes desejar.

A mente humana, com toda a sua complexidade, requer cuidados específicos e personalizados para cada pessoa. O que funciona bem para um indivíduo pode não ser tão eficaz para outro. É dessa diversidade que emerge o conceito de autocuidado e sua grande relevância. Entre as diversas formas de se conectar com a própria essência, duas práticas ganham destaque: a meditação e o mindfulness.

Na meditação mindfulness você sai do piloto automático, rompendo com os condicionamentos. Outra particularidade fundamental é o desenvolvimento da atitude gentil, que minimiza julgamentos, promove o acolhimento, a compreensão das coisas e das pessoas exatamente como são.

Outro elemento central da meditação mindfulness é o envolvimento de todos os sentidos para vivenciar o momento presente de forma intencional e consciente. Nessa prática, pensamentos e sentimentos são acolhidos à medida que surgem, sem atribuir julgamentos ou valores a eles. Portanto, na prática da atenção plena não é para “esvaziar a mente” nem para atingir um “estado de iluminação”, como ocorre na meditação tradicional.

Para manter o estado mental de atenção plena, é importante criar uma rotina que inclua a prática de concentração em atividades do dia a dia, como caminhar, fazer uma refeição, tomar banho ou realizar outras ações cotidianas. Ao selecionar uma atividade para praticar a atenção plena, concentre-se em um dos cinco sentidos (visão, audição, paladar, olfato ou tato). Comece dedicando um minuto e aumente gradualmente o tempo para cinco ou dez minutos.

A seguir, vamos apresentar alguns exercícios de meditação mindfulness que você pode praticar a qualquer momento, no conforto do seu lar ou no ambiente que você achar mais conveniente!



Disponibilizei um QR code para cada exercício, permitindo que você use seu celular para fazer a leitura.

Segue uma orientação guiada por áudio nas meditações e no exercício básico do yôga, um vídeo.

Para seu conforto e melhor entendimento, todos os exercícios (por áudio e vídeo), seguem abaixo com o tempo estimado e a sua descrição.

Sugestão: Para um som de melhor qualidade e uma melhor atenção na prática você pode utilizar fones de ouvido.

Visando a sua comodidade e melhor compreensão, todos os exercícios, em áudio e vídeo, estão listados abaixo com suas descrições e o tempo estimado de duração.

Para uma experiência sonora de melhor qualidade e maior concentração durante a prática, recomenda-se o uso de fones de ouvido.

Observação: As atividades propostas não possuem restrições gerais, exceto em casos específicos relacionados à sua saúde que estejam sob orientação médica. Gestantes ou pessoas que passaram por cirurgias recentes devem contar com a liberação do médico responsável.

**Agora podemos começar???**

**Sim!!!**

Vamos ao primeiro exercício contemplativo que é a Meditação do Movimento ou Meditação com andar plenamente atento!

Para a prática, assegurar, o autor disponibilizou um QR code para que você possa fazer a meditação seguindo a orientação do áudio.

Ou se preferir, você pode acompanhar a descrição da meditação no texto que segue

**PRÁTICA DA MEDITAÇÃO ANDANDO** (Pode realizar assim que achar necessário)



Aponte a câmera do seu celular para a leitura do QR code.

Aúdio com duração de 06:28 Seis minutos, vinte e oito segundos.

### Descrição da prática

Olá, vamos agora à prática da meditação andando, ou prática da meditação com andar plenamente atento. É uma experiência para que possamos perceber as sensações no caminhar, no deslocamento, o que não ocorre nas caminhadas convencionais para realizar as tarefas do dia-a-dia.

Sugiro que você faça esse experimento em um quarto ou em uma sala livre de obstáculos. Importante você utilizar um tapete ou colchonete e parar a prática que faça descalço.

Se estiver próximo a uma parede, com o objetivo de equilibrar caso ocorra algum desconforto ou desequilíbrio. Pode fazê-lo com os olhos semiabertos ou fechados. Se você for fazer o experimento com os olhos abertos, é importante fixar um ponto à frente na parede.

Iniciamos com os pés descalços, afastados a largura do quadril, braços soltos ao longo do corpo. Fixando um ponto à frente, com os olhos abertos ou semicerrados.

Vamos agora deslocar a perna direita, elevando o pé do chão e deslocando suavemente à frente. Importante você observar as sensações desde o momento em que o pé sai do chão, o momento aéreo, até o momento em que o pé aterrissa à frente, com o calcanhar, a planta do pé, chegando ao final os dedinhos do pé.

Da mesma forma, transferimos o peso para a perna que deslocou à frente e conscientemente perceba o deslocamento da perna esquerda, da mesma forma, observando as sensações do pé saindo do chão, a fase aérea, até atingir o passo à frente, chegando com o calcanhar, planta do pé e os dedinhos.

Da mesma forma agora na sequência, fazendo o mesmo com a perna direita, numa sequência suave, percebendo as sensações desse deslocamento, uma perna após a outra. Procure sentir esse deslocamento de forma suave, observando as sensações da planta do pé quando ela sai do contato do chão e quando ela aterrissa no passo à frente. Observe e sinta o deslocamento suave do seu corpo, cadenciado com a sua respiração, de forma suave, consciente e constante.

Você pode fazê-lo até o final do colchonete ou do tapete e retornar deslocando suave de costas, mantendo o equilíbrio, a consciência e a sua plenitude. O importante nesse experimento é você observar as sensações e na medida em que você tiver mais segurança, pode fazê-lo de forma um pouco mais rápida, mantendo a sua atenção, a sua consciência nas sensações, de forma suave e constante.

Continue no seu movimento lento e constante, experimentando as sensações do deslocamento, da transferência do peso de uma perna após a outra.

Pode fazê-lo por mais tempo, no entanto, agora, vamos encerrando o movimento, parando, suavemente vamos sentando ao chão, mantendo uma postura que fique confortável para você. Descanse as mãos sobre as pernas, que podem estar cruzadas ou da maneira que ficar mais prática para você. Fechamos agora os nossos olhos e voltamos a nossa atenção para nós mesmos, para nossa respiração e nas sensações que essa experiência nos trouxe. Observando uma energia de paz, harmonia e tranquilidade.

Essa prática pode ser realizada em diferentes ambientes, como na natureza, em um bosque, na praia ou em um parque, desde que sejam mantidas as características essenciais e as regras básicas descritas anteriormente.

## **MAS...E O QUE PODEMOS APRENDER COM ESSA PRÁTICA?**

Este tipo de movimento, realizado dentro desse padrão, leva o nosso corpo a auto percepção, onde voltamos a consciência para o sentido da propriocepção<sup>1</sup>, que avisa ao nosso cérebro como estamos no espaço, a posição de cada parte do nosso corpo, a contração e o alongamento de cada grupo muscular, tanto em movimento como em repouso.

---

<sup>1</sup> Capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação as demais sem a visão.

Nessa meditação em movimento, você é convidado a se deslocar de forma presente, consciente, focando a atenção às sensações do movimento.

Quando intencionalmente focamos nossa atenção nos movimentos, estamos aprimorando nossa memória de trabalho e nossa propriocepção, o que favorece a competência do autogerenciamento, regulação da atenção e da capacidade de controlar impulsos (Demarzo et. al, 2020 p. 138).

Estar mais atento às nossas vivências, como na simplicidade da meditação que realizamos agora, ou em qualquer experiência, agradável ou não, aprendemos a perceber que elas são como devem ser, em vez de tentar modificá-las.

### **MAS SENDO MAIS OBJETIVO, O QUE EU APRENDO COM ISSO?**

Na medida em que você foca a atenção no seu corpo, nos movimentos suaves e ritmados, na cadência do deslocamento, na percepção da sua respiração, é nesse momento que você aprende a ser mais paciente com você mesmo, com a sua vivência, com as pessoas e com o mundo que o rodeia.

Na medida que vamos praticando esse exercício, assim como outros que vou compartilhar a seguir, aprendemos a atualizar as informações sobre o momento presente, deixando de lado aquilo que não diz respeito ao agora (como pensamentos preocupantes sobre o passado ou o futuro, que podem causar tensão física).

Para Silverton (2018, p. 45), na medida em que praticamos a Atenção Plena, passamos a ter um interesse cordial por nossas experiências e a desenvolver a capacidade de cuidar de nós mesmos de forma sábia e gentil.

Quando falamos de gentileza na meditação da Atenção Plena, estamos nos convidando a perceber as vezes que somos cruéis com nós mesmos e com os outros em ações e pensamentos; a permitir-nos ser como somos e a reconhecer que somos bons; a reconhecer nossas qualidades e realizações.



## MEDITAÇÃO DA RESPIRAÇÃO CONSCIENTE



Aponte a câmara do seu celular para o QR code

Áudio com a duração de 05:23 cinco minutos e vinte e três segundos.

Preferência de escutar o áudio com fones de ouvido.

### Descrição da prática:

Olá, vamos agora para a prática da meditação na respiração, também conhecida como atenção plena na respiração. Para realizar o exercício, você pode fazê-lo sentado em uma cadeira, poltrona ou sofá, assim como se preferir deitado, preferencialmente com os olhos fechados.

A partir de agora, comece a se conectar com a sua respiração, observando como o ar entra e sai livremente pelas narinas.

Você pode observar o movimento do seu abdômen e do seu tórax na medida em que você respira. Se quiser e for útil, você pode apoiar suavemente uma das mãos sobre o abdômen e a outra sobre o tórax, para senti-los o movimento durante a sua respiração. Quais sensações você nota conforme você inspira e expira? Apenas observe, não tente controlar nem mudar o ritmo da sua respiração, assim como a intensidade, deixe que a sua respiração ocorra de forma natural e livre.

Permaneça assim por mais alguns instantes, apenas observando a sua respiração, apenas observando a entrada e a saída do ar pelas narinas. Agora, durante a sua próxima expiração, leve a sua atenção para o corpo como um todo, veja se você consegue experimentar, eventualmente, uma sensação de plenitude e mantenha a consciência em tudo que você está sentindo conforme o ar entra e o ar sai.

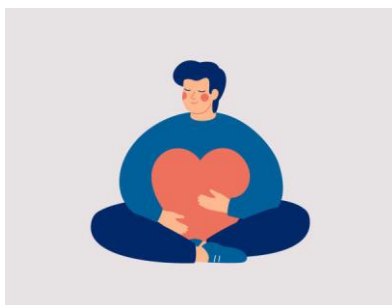
Apenas observe a sua respiração, a entrada e a saída suave do ar pelas narinas.

Permaneça assim por mais alguns instantes, encerramos aqui a nossa prática, embora você pode permanecer assim, consciente da sua respiração, por mais alguns instantes.

Retorne a sua consciência no presente, no aqui e agora, abrindo os olhos, finalizamos então com uma reflexão: quantas vezes no passado você trouxe a atenção de forma consciente para sua respiração, reflita sobre como foi essa experiência, reflita sobre a importância da sua respiração para sua saúde.

A respiração é o segundo ato que você faz ao nascer, o primeiro é o movimento e o segundo é a respiração.

Na medida em que você coloca consciência e qualidade na sua respiração, você promove saúde e qualidade de vida.



### **MEDITAÇÃO DO RELAXAMENTO:**



Aponte a câmera do seu celular para a leitura do QR code.

Aúdio com duração de 10:56 dez minutos e cinquenta e seis segundos.

#### Descrição da prática:

Olá, tudo bem? Vamos agora ao relaxamento em forma de meditação, também conhecida como prática da atenção plena no corpo.

Encontre um lugar tranquilo onde possa passar os próximos minutos sem interrupções, deitado ou deitada. Pode ser em um colchão, colchonete, ou até ao ar livre, em contato com a natureza, se assim preferir. Durante a prática, se eventualmente vier algum pensamento, algum som, alguma situação que acabe lhe distraindo, acolha sem julgamento e retorne a sua atenção para o aqui e agora seguindo o comando da orientação.

Se por acaso você sentir algum desconforto, acolha também sem julgamento, retome a postura em que você se encontra para ficar mais confortável. Vamos então à prática, de preferência deitado, de barriga para cima, braços e pernas levemente afastados, preferencialmente com os olhos fechados ou semiabertos, como ficar melhor para você. Procure acomodar bem o seu corpo ao chão, deixando a sua respiração livre, deixando que o ar entre e saia livremente pelas.

Vamos começar então?

Após acomodar bem o seu corpo sobre o colchão ou aonde for, também pode ser sobre uma cadeira, aonde tenha encosto para a sua nuca ou pode ser também num sofá, da maneira como ficar melhor para você. Após acomodar bem o seu corpo, daqui para frente procure preferencialmente deixá-lo imóvel e toda a orientação que for feita para relaxar parte a parte do seu corpo, procure deixar as partes imóveis e levar o seu pensamento para as partes que estão sendo relaxadas. Vamos focalizar a nossa atenção agora lá para a planta dos pés, visualize uma névoa branca penetrando pela sola dos pés, relaxando a planta dos pés em toda a sua extensão, relaxando o peito dos pés, deixando tornozelos e calcanhares bem soltos ao chão, relaxando bem a canela das pernas, barriga das pernas, joelhos, ligamentos dos joelhos, solte-se e relaxe, relaxando bem a virilha, parte anterior das coxas, parte posterior das coxas, glúteos bem soltos e descontraídos, relaxando bem o quadril, músculos, nervos e órgãos do seu quadril bem descontraídos.

Visualize e sinta agora a sua coluna, procurando relaxar vértebra por vértebra, relaxando músculos e nervos que envolvem a sua coluna, parte alta das costas, ombros, o pescoço, cervical, a nuca por inteiro, deixe a nuca bem solta e descontraída ao chão, relaxando bem o pescoço, cervical, ombros, parte alta das costas, parte baixa das costas, cintura, a região da barriga, órgãos internos da barriga, diafragma, músculos respiratórios, solte-se e relaxe, relaxe bem a musculatura do peito, relaxando profundamente o seu coração, sinta que o seu coração bate mais tranquilo, feliz e em paz, sentindo-se bem consigo mesmo, relaxando bem a musculatura do peito, ombros, braços, cotovelos, antebraços, pulso das mãos, palma das mãos, dedos das mãos, solte-se e relaxe, relaxando bem o dedo das mãos, palma das mãos, pulsos, antebraços, cotovelos bem soltos ao chão, sinta os seus braços mais pesados, relaxando bem os ombros e o peito, relaxando o queixo, a boca, a língua bem solta dentro da boca, relaxando bem a musculatura da face, os olhos, pálpebras, sobrancelhas, a testa bem descontraída, relaxe o couro cabeludo, deixando a nuca bem solta ao chão, relaxamos assim todo o nosso corpo físico, dos pés à cabeça, da cabeça aos pés, relaxando de uma só vez, todo o nosso sistema nervoso, o sistema digestivo, o sistema circulatório e o sistema respiratório, sentindo-se bem consigo mesmo, relaxando de uma só vez todas as células, músculos, nervos, glândulas e órgãos do seu corpo físico, entramos assim num profundo estado de paz e relaxamento, solte-se e relaxe, solte-se e relaxe, solte-se e relaxe profundamente, permaneça nesse estado de paz e relaxamento, absorvendo os benefícios que esse estado nos traz, benefícios de paz, amor, harmonia e tranquilidade, permaneça aí por alguns instantes...e dois ou três minutos depois... aos poucos retornamos no aqui e agora, ouvindo melhor a música, a voz e os sons ao nosso redor, despertamos assim o sentido da audição, movimentamos suave a boca e a língua, despertando o paladar, movimentamos suave o dedo dos pés, o dedo das mãos, percebendo melhor as partes do seu corpo em contato com o chão ou sob o local onde você está sentado ou deitado, respirando mais fundo, sentindo o cheiro no ar, aos poucos vamos despertando os nossos sentidos, nos tornando mais presentes no aqui e agora, e essa paz e tranquilidade que agora habita cada célula do seu corpo, permanece o resto do

seu dia, trazendo paz, amor, harmonia e tranquilidade em todo o seu ser físico e mental, reestabelecendo a harmonia em seu ser, suavemente movimentando o corpo das pernas e das mãos, ao mesmo tempo em que você leva as mãos lá para trás, acima da cabeça, e que você empurre os pés para baixo, espreguiçando, bocejando, devolvendo força e energia. Suave, flexione os braços junto ao seu tronco, flexione as pernas, girando o corpo de lado, permaneça aí na posição fetal por um breve instante... um minuto depois: Vamos encerrando aqui a nossa prática, lembrando que você pode permanecer mais alguns instantes, se assim o preferir. Muito obrigado pela sua atenção.

## **VAMOS AGORA À PRÁTICA DO YOGA!!!**

### **MAS O QUE É YOGA?**

Para Henriques (2009, p.91), “A palavra “Yoga” em sânscrito é de gênero masculino e tem como raiz yug ou jug, originada da canga que une os bois, significa ela “união”, em latim, jugum, ou como no português: com-JUG-al”.

O Yoga é uma prática milenar originada na Índia há mais de 5.000 anos a.C. Inicialmente transmitida de forma oral de geração em geração, sua tradição começou a ser registrada por escrito por volta de 4.000 anos a.C., utilizando o sânscrito, uma língua ancestral da Índia e do Nepal.

Inicialmente com práticas mais voltadas a parte espiritual, hoje como uma filosofia prática de vida, envolvendo exercícios respiratórios, relaxamento, posturas físicas estáticas e em movimento associadas a respiração e a atenção plena.

### **E QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO YOGA?**

Os benefícios básicos da prática regular do yoga abarcam melhoras na parte física, mental e emocional: melhora na concentração, redução do estresse e ansiedade, proporciona um sono de qualidade, equilíbrio emocional e combate à depressão.

### **MAS E QUANTAS POSTURAS TENHO QUE FAZER???**

Segundo a tradição do yoga, são 840.000 posturas das quais 84 são as básicas para uma prática de resultado. Mas fique tranquilo que você não vai precisar fazer as 840.000 e nem as 84 posturas básicas, aqui.

O que vamos fazer é uma sequência de movimentos suaves, organizados de forma simples e harmônica, unindo atenção, respiração e movimento. Esse processo é conhecido como “Saudação ao Sol” (Surya Namaskara, na escrita em sânscrito) que é um dos exercícios mais tradicionais do yoga.



Existem muitas variações dessa prática, assim como outros tipos de “exercícios saudações”, o mais importante é que você encontre a sua própria, ajustando-a ao seu ritmo e às suas necessidades individuais.

Vou apresentar, a seguir, um vídeo com uma “saudação ao sol” bem simples, que você pode praticar na sua casa ou local de trabalho, assim que achar necessário.

Você pode assistir à gravação quantas vezes achar necessário para memorizar a sequência, ou, se preferir, realizar os movimentos simultaneamente enquanto assiste ou escuta a gravação. Preste atenção à respiração em cada etapa do movimento.

Você pode iniciar com uma sequência por dia e chegar até dez, no máximo.

**ESPERA, ESPERA...MAS ANTES DE EU FAZER ESSE EXERCÍCIO AÍ, QUE VOCÊ FALOU, FALTOU PROFERIR OS SEUS BENEFÍCIOS!!!???**

**VERDADE!!! VAMOS AOS BENEFÍCIOS ENTÃO:**

A prática regular da Saudação ao Sol contribui para uma mente mais clara e facilita o foco. Isso ocorre, principalmente, devido ao aumento da circulação sanguínea, que proporciona uma melhor oxigenação ao cérebro, reduzindo a fadiga e tornando o ato de pensar e se concentrar menos exaustivo.

Quando você sincroniza a respiração com os movimentos, permite fortalecer sua conexão com a energia vital que o permeia. Cada postura torna-se uma oportunidade de harmonizar-se com o ritmo da respiração, absorvendo energia ao inspirar e liberando-a ao expirar.

Essa sequência de posturas dinâmicas traz benefícios significativos para órgãos vitais, como o coração, fígado, intestinos e estômago, além de fortalecer áreas como a musculatura peitoral, a garganta e as pernas, promovendo uma revitalização completa, da cabeça aos pés.

**ALGUMA RESTRIÇÃO PARA A PRÁTICA???**

**SIM:**

Gestantes;

Quando você estiver em estado febril;

Pós cirurgia, até um ano, com a liberação médica;

Você é quem mais conhece o seu corpo físico, a sua mente e o seu estado emocional. Procure “escutar” os sinais, as sensações que o seu corpo emite. Caso surjam dúvidas ou você precise de apoio e segurança, é fundamental buscar a orientação de um médico ou de profissionais qualificados.

### Prática do Yoga (Saudação ao Sol). “Surya Namaskara”



Aponte a câmera do seu celular para a leitura do QR code.

Aúdio com duração de 03:25 três minutos e vinte e cinco segundos.

Tudo bem? Vamos agora a uma prática de yoga, que é uma prática milenar, e para essa sequência chamada Saudação Sol, que é uma sequência bem completa, que envolve respiração, concentração e ao mesmo tempo movimento. Nós vamos começar essa prática em pé. Você pode utilizar um tapete ou colchonete.

Começamos em pé, com os pés afastados, largura do quadril, coluna bem alinhada, palma de mão com palma de mão, solte todo o ar, inspire fundo, desça suave as mãos em triângulo, expirando até embaixo, inspire e eleve acima da cabeça, inspiração máxima, com os braços estendidos lá em cima, e suave, incline o quadril à frente, ao mesmo tempo que a cabeça e tronco para trás, até onde você consegue, respeitando o seu limite. Volte suave e inspirando, suave flexione o tronco a frente, quadril, joelhos e traga as mãos ao chão, paralelo aos pés, expirando. Agora inspire, trazendo a perna direita, apoiando o chão lá atrás.

Na sequência, expire, trazendo a outra perna para trás, descendo o joelho, queixo e peito ao chão. Inspire, descendo o quadril, elevando o queixo e peito para cima na postura da cobra, inspirando. Expire, eleve o quadril para cima, posição da “tenda”, apoiada nos pés e mãos, inspire, perna direita à frente, entre as mãos, expire e traga a perna esquerda ao lado da direita, triângulo das mãos lá embaixo, inspire, elevando os braços acima da cabeça, até o ponto mais alto, palma de mão com palma de mão, braços estendidos lá em cima, faça a rotação para um dos lados, até onde você consegue, sem mover os pés.

Volte suave, inspirando ao centro, suave, gire para o outro lado, fazendo a rotação até onde você consegue, sem mover os pés. Volte suave, inspirando, alinhando ao ponto central, flexão lateral do tronco, expirando. Volte ao centro, inspirando, incline para o outro lado, expirando.

Volte ao centro, inspirando, e descemos as mãos suaves ao centro, expirando até a altura do peito, mantendo palma de mão com palma de mão.

Aqui finalizamos a sequência da saudação ao sol, e você pode fazê-lo quantas vezes quiser. O importante é manter a consciência, a concentração e a respiração.



**VAMOS AGORA DESCOBRIR COMO ESTÁ A NOSSA SAÚDE E BEM-ESTAR ???**

**SIM...MAS... DE QUE FORMA???**

Através de uma ferramenta simples e autoadministrada que abrange cinco aspectos essenciais do estilo de vida, conhecida como Perfil do Estilo de Vida (PEVI). Esses aspectos têm influência comprovada na saúde geral, no bem-estar psicológico e na predisposição a diversas doenças crônicas e degenerativas, como infarto do miocárdio, derrame cerebral, diabetes, hipertensão, obesidade e osteoporose.

**COMO FAZER?**

Além de responder aos 15 itens do questionário, você deve preencher (na figura, abaixo, no formato de uma estrela de cinco pontas) as faixas que representam cada um dos itens autoavaliados. Utilize uma escala de zero a três, onde zero indica a ausência total da característica no estilo de vida e três corresponde à plena realização do comportamento avaliado.

Quanto mais colorida a figura, mais adequado é o estilo de vida da pessoa, levando em conta os cinco fatores individuais associados à qualidade de vida.

O ideal é que todos os itens sejam avaliados no nível máximo, correspondente a três pontos na escala.

Escores nos níveis zero e um indicam que você necessita de orientação e apoio para modificar os comportamentos avaliados nesses itens, pois tais práticas representam riscos à sua saúde e comprometem a sua qualidade de vida.

O objetivo principal é possibilitar que você identifique os aspectos positivos e negativos de seu estilo de vida, receba informações e tenha a oportunidade de refletir para tomar decisões que promovam uma vida com mais qualidade.

### **MAS COMO VOU AVALIAR, SABER A PONTUAÇÃO E O QUE REPRESENTA?**

A seguir, as orientações para avaliação da escala Perfil do Estilo de Vida (PEVI)

As escalas sugeridas (PEVI – adulto) são compostas por 15 itens, distribuídos em cinco componentes do modelo do Pentágulo, com respostas avaliadas em uma escala Likert de 0 a 3.

Em cada item, as respostas "0" (nunca) ou "1" (às vezes) indicam comportamentos de risco à saúde (perfil negativo), enquanto as respostas "2" (quase sempre) ou "3" (sempre) refletem comportamentos positivos. Você pode ilustrar a figura do Pentágulo com base em suas respostas aos 15 itens (veja exemplos ao final deste capítulo).

Para cada componente (composto por três itens na escala), a interpretação segue a mesma lógica. Recomenda-se classificar a soma dos três itens de cada componente da seguinte forma: até 3 – perfil negativo; de 4 a 6 – perfil intermediário (com possibilidade de melhora); e de 7 a 9 – perfil positivo.

Se for necessário calcular um escore global (soma dos pontos) para fins educativos e motivacionais, recomenda-se a seguinte classificação para os 15 itens: até 15 – perfil geral negativo; de 16 a 30 – perfil intermediário (com possibilidade de melhora); e de 31 a 45 – perfil geral positivo.

O mais importante é identificar os itens que requerem atenção (respostas 0 e 1 na escala) e procurar a orientação de profissionais de saúde, como educadores físicos, nutricionistas, médicos, psicólogos, entre outros. Com essa ajuda, é possível planejar pequenas mudanças no estilo de vida que podem gerar grandes benefícios para sua saúde e o bem-estar individual.

Após dois ou três meses, recomenda-se repetir a aplicação do PEVI para avaliar as mudanças ocorridas desde a primeira utilização da escala. Vale ressaltar que as escalas foram desenvolvidas para autoavaliação, com objetivos educacionais e motivacionais voltados para promover mudanças no estilo de vida.

## VAMOS RESPONDER AO PERFIL!!!

### PERFIL DO ESTILO DE VIDA

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos. Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual.

Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

[ 0 ] absolutamente não faz parte do seu estilo de vida

[ 1 ] às vezes corresponde ao seu comportamento

[ 2 ] quase sempre verdadeiro no seu comportamento

[ 3 ] a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida.

#### Componente: **Alimentação**

- a. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças. [ ]
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. [ ]
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã. [ ]

#### Componente: **Atividade Física**

- d. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança). [ ]
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. [ ]
- f. Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. [ ]

#### Componente: **Comportamento Preventivo**

- g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los com certa frequência. [ ]
- h. Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não bebe). [ ]
- i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool. [ ]

#### Componente: **Relacionamentos**

- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. [ ]

k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais. [ ]

l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. [ ]

Componente: **Controle do Estresse**

m. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar. [ ]

n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. [ ]

o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. [ ]

Com base em suas respostas aos 15 itens, preencha a figura abaixo, criando uma representação visual do seu Estilo de Vida atual.

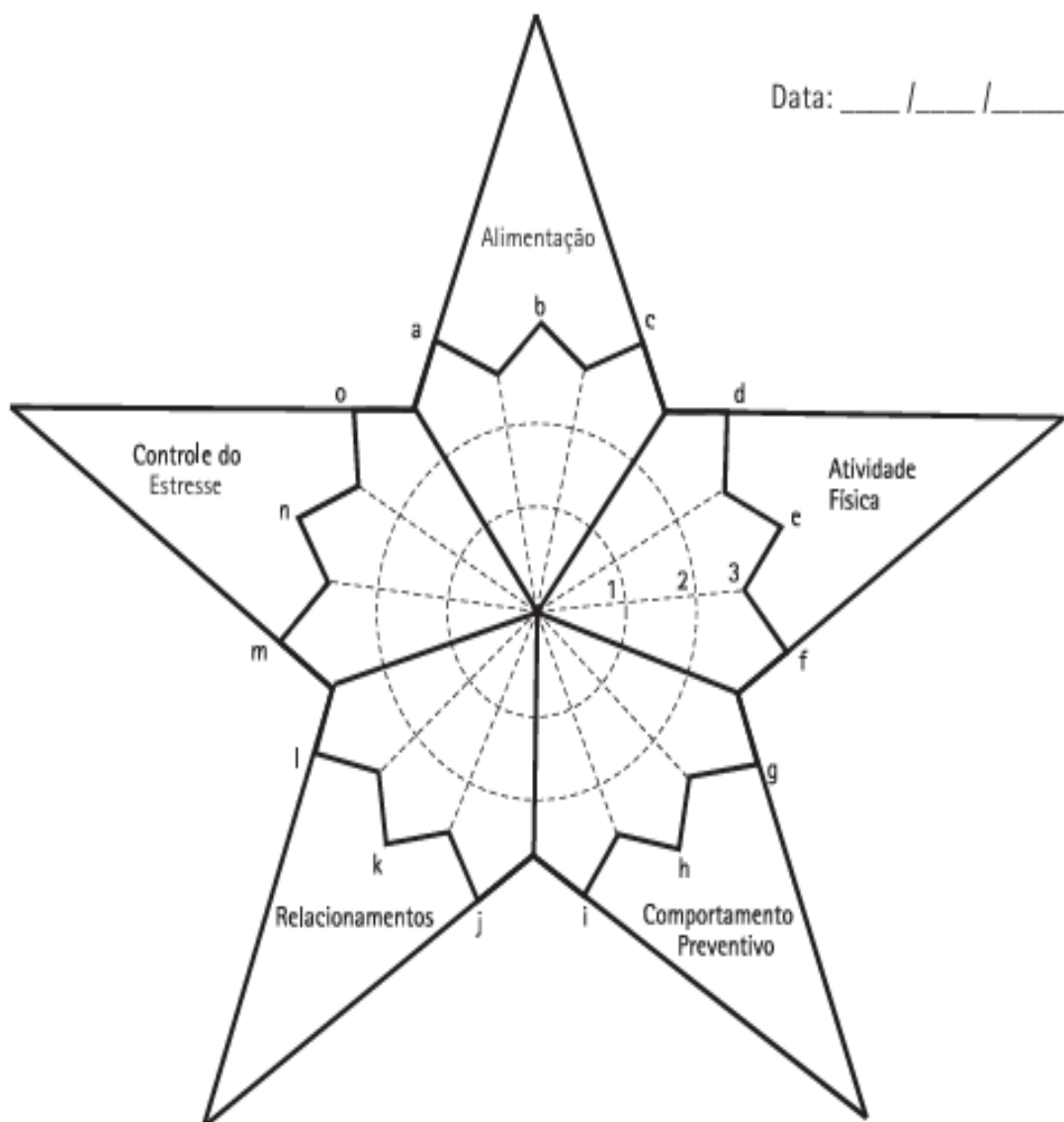
\*Deixe **em branco** se você marcou **zero** para o item; [ 0 ]

\*Preencha do **centro até o primeiro** círculo se marcou [ 1 ]

\*Preencha do **centro até o segundo** círculo se marcou [ 2 ]

\*Preencha do **centro até o terceiro** círculo se marcou [ 3 ]

**AGORA QUE VOCÊ RESPONDEU, FAÇA A IMPRESSÃO DO PENTÁCULO (FIGURA EM FORMA DE ESTRELA DE CINCO PONTAS), E SEGUINDO AS ORIENTAÇÕES, PINTe OS ESPAÇOS QUE CORRESPONDEM AOS RESULTADOS QUE VOCÊ ENCONTROU.**

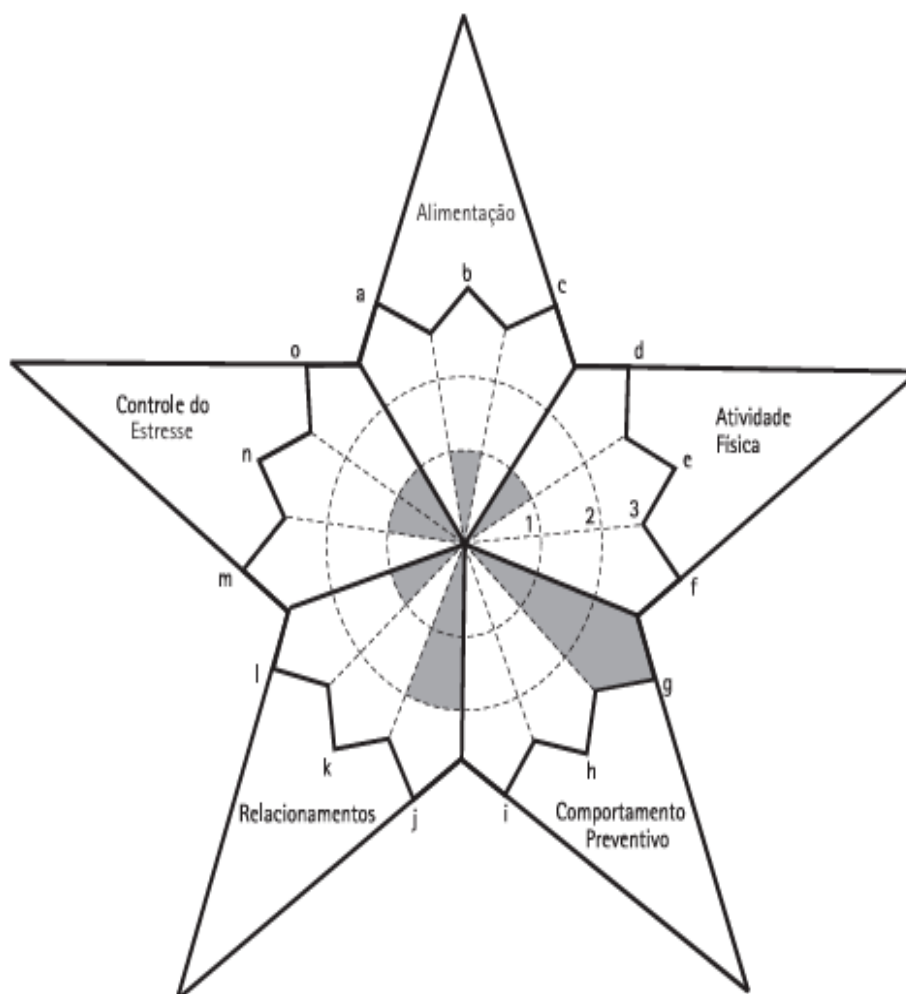


Fonte: Nahas, MV, Barros, MVG e Francalacci, VL (2000). O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 5(2), 48-59

Para que você tenha um melhor entendimento de como preencher e interpretar o seu perfil do estilo de vida, abaixo compartilhamos dois exemplos: O primeiro com um perfil negativo e o segundo, com perfil positivo.

Exemplo 1: Perfil Negativo, onde os escores (0) e (1) são predominantes

Itens	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o
Exemplo 1	0	1	0	1	0	0	3	0	0	2	0	1	0	1	1

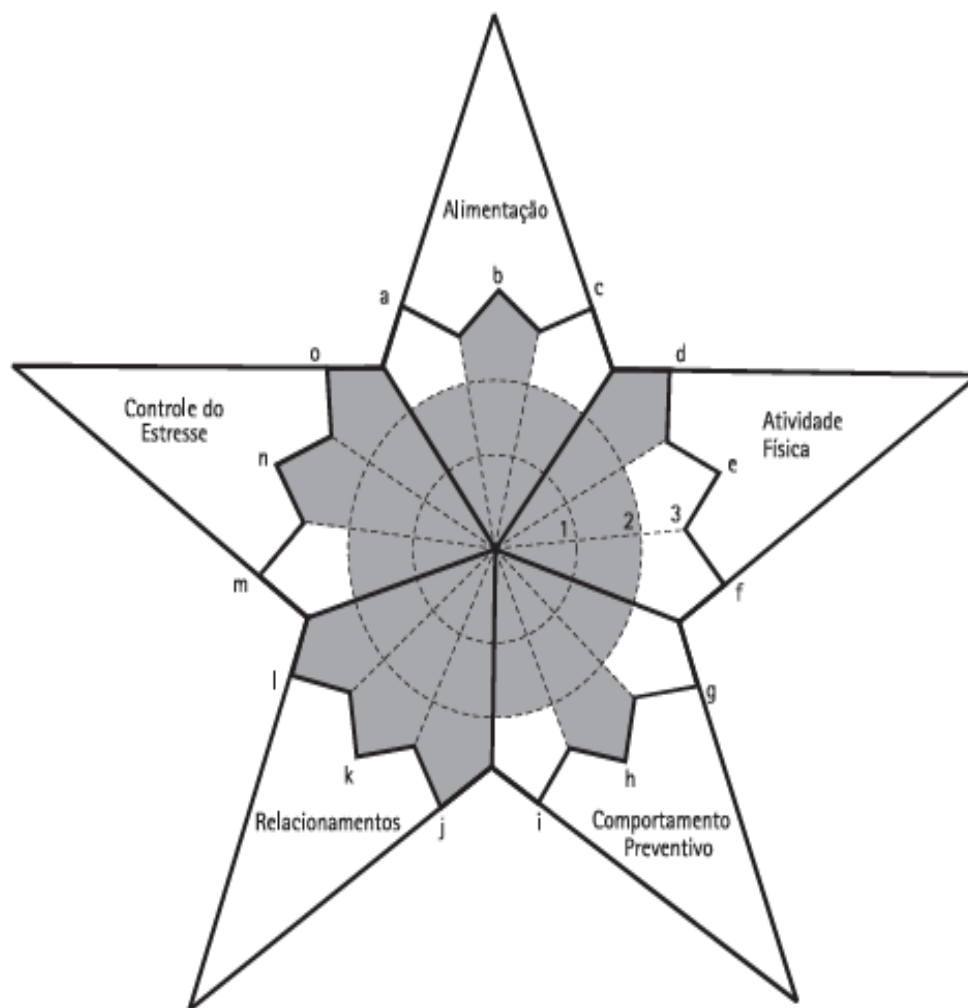


Fonte: Nahas, MV, Barros, MVG e Francalacci, VL (2000). O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 5(2), 48-59



Exemplo 2: Perfil Positivo, onde os escores (2) e (3) predominam

Itens	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o
Exemplo 2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3



Fonte: Nahas, MV, Barros, MVG e Francalacci, VL (2000). O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 5(2), 48-59