



Qualidade de vida: Como ter harmonia e equilíbrio entre vida pessoal e profissional

Esp. Mirella F. Nascimento

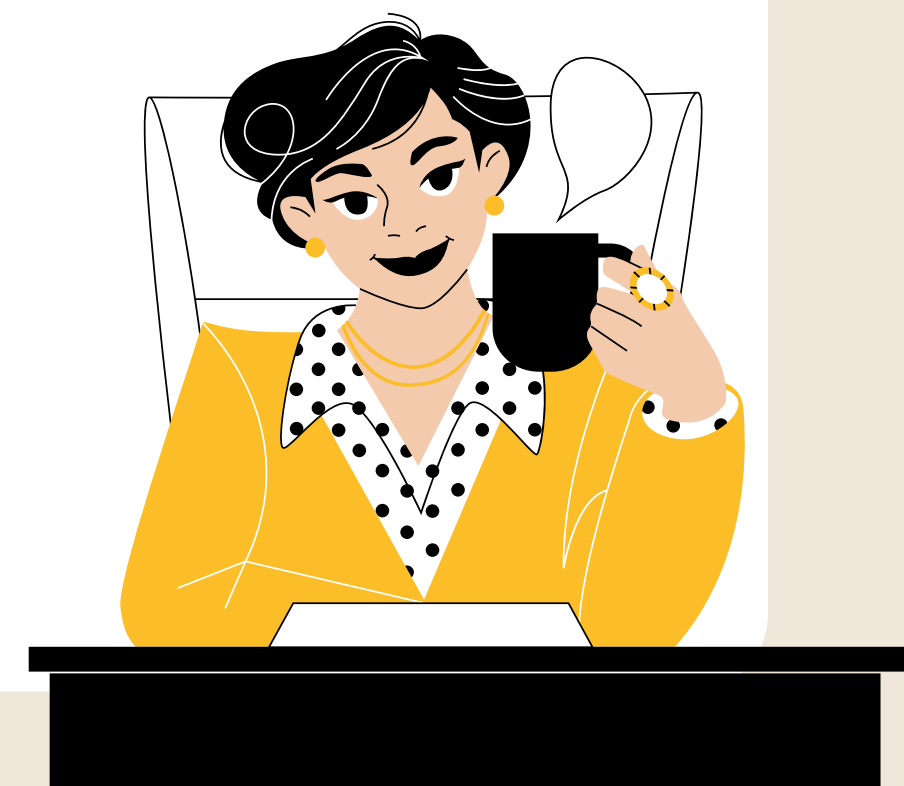
30/11/2022



O que é qualidade de vida?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Envolve o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação saneamento básico e outras circunstâncias da vida.



Pirâmide de Maslow



Primeiro passo

Adote hábitos saudáveis: alimente-se de maneira saudável; não fume; evite café e bebidas alcoólicas em excesso; não dirija após ingerir bebida alcoólica; procure dormir 8 horas diárias; faça atividades esportivas e de lazer regularmente; resolva problemas de forma racional, encarando-os positivamente; administre seu tempo realizando uma atividade de cada vez; cultive o bom humor.

Segundo passo

Esporte e lazer: faça 30 minutos diários de atividade física, de forma contínua; suba e desça escadas em vez de usar elevador; nos momentos livres faça caminhada, pratique esportes, dance; escute música; faça passeios ao ar livre; saia com amigos e família; reserve um tempo só para você.

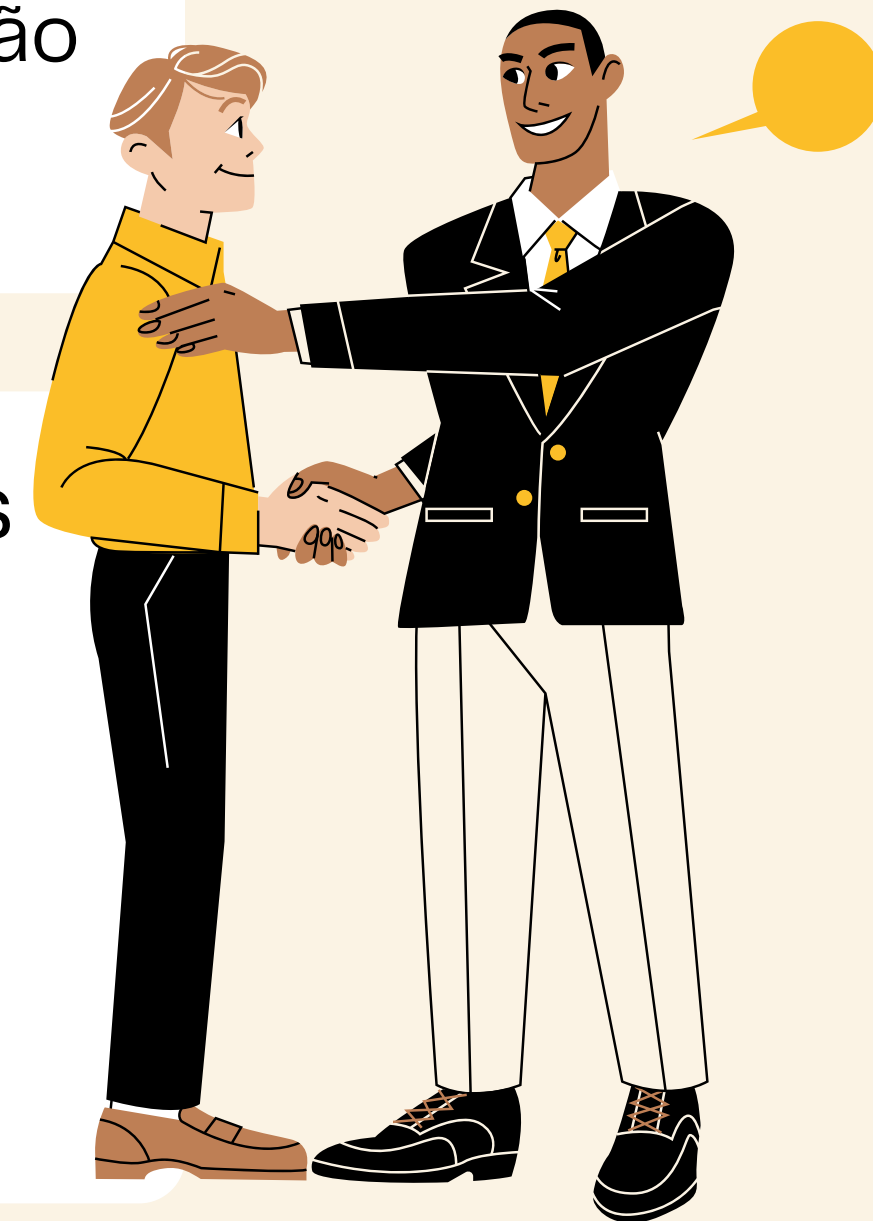


No trabalho

Programe e tire férias anuais; não leve serviço para casa; mantenha o ambiente de trabalho limpo, iluminado, ventilado, sem cigarros, poluição ou barulho excessivo; em momentos de tensão faça um relaxamento com respiração lenta e pausada.

Diálogo

Mantenha uma boa relação com seus colegas de trabalho.



Cuidados de saúde mental

Meditação
Respiração
Yoga
Espiritualidade

Diálogo
Abraços
Incentivo
Compreensão



Seja empático: ninguém sabe o que o outro está passando!



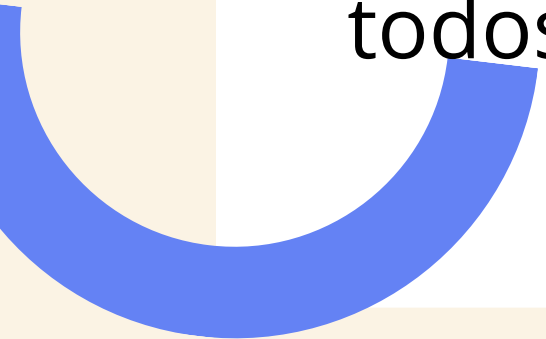


Boa convivência no trabalho



Incentive seu colega

Às vezes estamos cansados, tristes e sem perspectiva. Incentivar ajuda todos a crescerem.

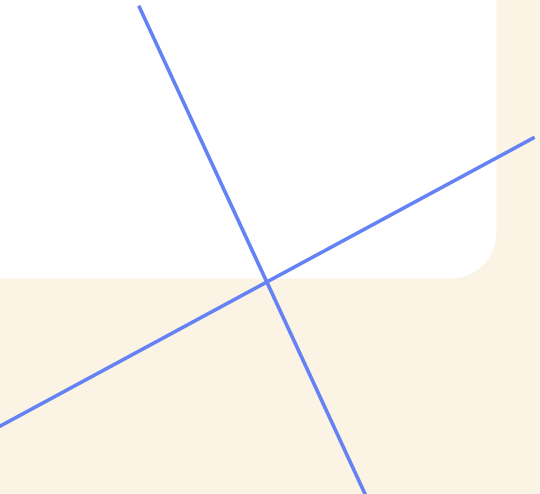


Elogie seu colega

Às vezes ficamos desmotivados, pois achamos que não fizemos o bastante.

Ajude o seu colega

Às vezes temos um tempo extra, que tal ajudar alguém sobrecarregado?



Como não se sentir sobrecarregado?

Esposa

Academia

Contas a pagar

Trabalho

Filhos

Lazer

Alimentação



Dicas:

Diminua tempo de tela

Priorize você mesmo

Dê atenção a quem você ama



Programe sua agenda

Faça uma coisa de cada vez

Elimine o que não agrega bem

Dicas:

Peça ajuda

Fale o que sente

Faça planejamento financeiro



Programa descansos

Desenvolva um hobby

Não se compare com o outro

Sinais de que você precisa de ajuda:

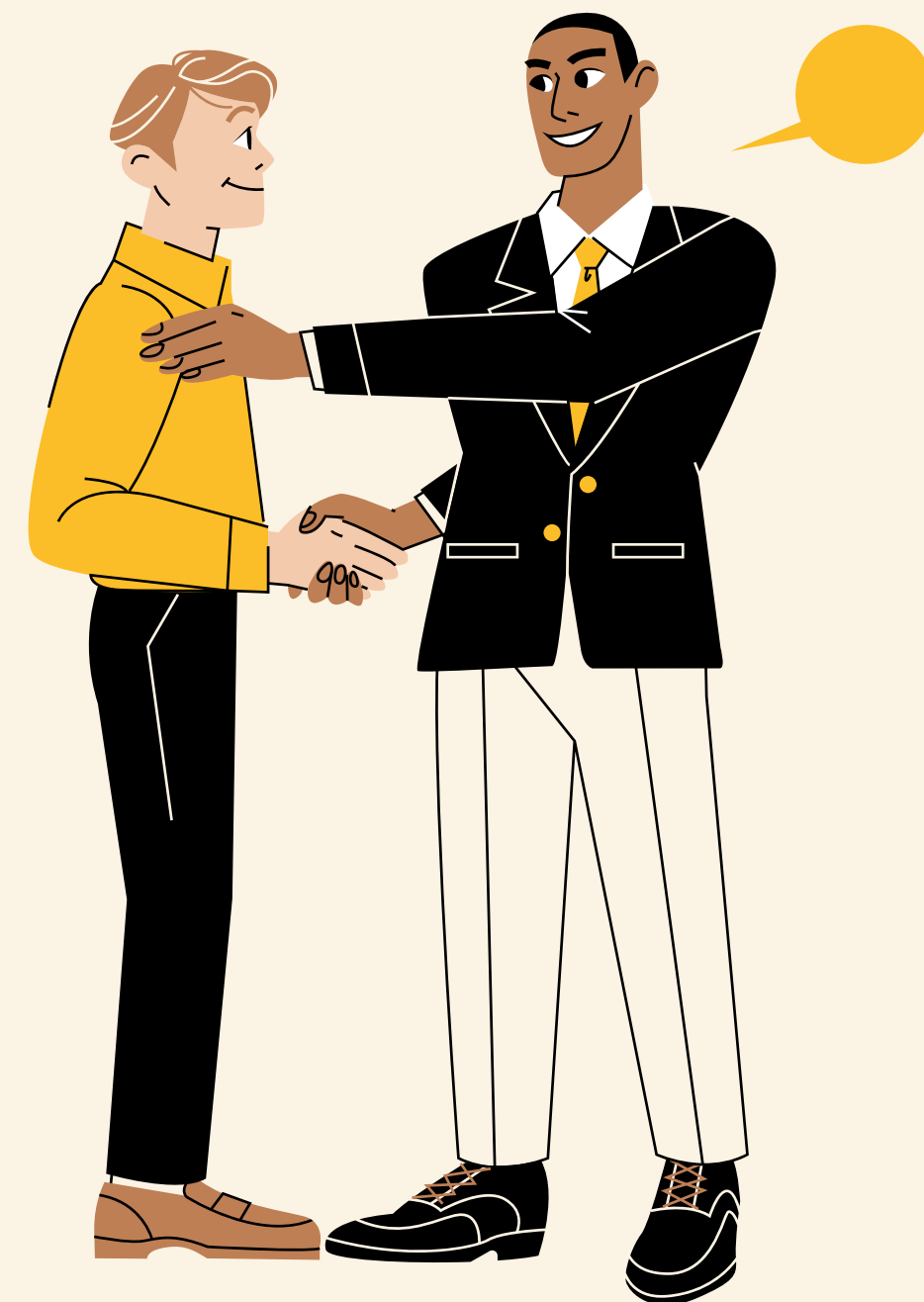
Está com muita sonolência?

Dor de cabeça ou local específico frequentemente?

Sente que vai explodir a qualquer momento?

Se sente cansado o tempo todo?

Se sente inútil?
Sozinho? Sem perspectiva?





**Uma pessoa adoecida
mentalmente adoece
todo o seu grupo!**

Cuidar de si é um ato de
amor ao outro!!!



Obrigada!

mirellafernanda@gmail.com

