



# 6 Atividades Legais para Empresários

Melhore a saúde mental e a  
performance nos negócios

# SUMÁRIO

SUMÁRIO – O que você vai encontrar por aqui?

## **Introdução**

- 04. O que é saúde mental?
- 05. Importância da Saúde Mental
- 06. Saúde Mental x Carreira Profissional
- 07. Sinais de Alerta – Quando a saúde mental precisa de atenção

## **6 Atividades que ajudam a melhorar a saúde mental e a performance nos negócios**

- 09. Pilates
- 11. Corrida
- 13. Ciclismo
- 15. Artes Marciais
- 17. Meditação
- 19. YOGA
- 21. Acompanhamento profissional

## **Outros fatores indispensáveis para uma vida saudável**

- 22. Alimentação de qualidade
- 22. Lazer
- 23. Hidratação Constante
- 23. Sono de qualidade

## **Como adotar um novo hábito?**

- 25. Conclusão
- 26. Conheça o trabalho da Conteúdo Conecta!
- 27. Sobre o autor

# INTRODUÇÃO

Seja Bem-Vindo e Bem-vinda!

O conteúdo desse e-book foi pensado com muito carinho para mudar o seu olhar sobre a saúde mental.

Nós, empresários e empresárias, temos diariamente a missão de encarar grandes desafios. Atingir as metas de uma empresa exige disciplina, competência profissional e perspicácia. Mas, tudo isso depende das nossas condições físicas e mentais.

Cuidar do nosso corpo e mente e alcançar o equilíbrio entre ambos ajuda em diversos aspectos

como o alívio do estresse, aumento do foco e concentração, produtividade, melhoria da capacidade multitarefa e melhor resposta aos problemas cotidianos.

Se queremos alcançar o sucesso e fazer uma gestão eficiente e de alta qualidade, devemos começar cuidando do que mais importa: nós mesmos.

Então, chega de desculpas! É momento de dedicar um tempinho do seu dia a essa leitura e refletir sobre a importância da saúde mental para a sua vida e carreira.



## O que é Saúde Mental?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é caracterizada como um estado de bem-estar, onde uma pessoa é capaz de apreciar a vida, trabalhar e contribuir para o seu meio, ao mesmo tempo em que consegue administrar as suas emoções.

De forma simples, é conseguir lidar com os sentimentos positivos como o amor, a alegria e a coragem, mas também com os negativos como a tristeza, ciúmes e frustrações.

Durante um único dia, somos capazes de experimentar diversas emoções que podem ser boas ou ruins, como alegria, satisfação, raiva, medo, dentre muitas outras. A forma como lidamos com elas é que determina a qualidade da nossa saúde mental. Isso inclui ainda, nossa reação diante das exigências, mudanças e desafios.

O equilíbrio emocional está relacionado com as habilidades de manejar de forma positiva os conflitos e adversidades, mas também com o reconhecimento de limites pessoais, com a satisfação em viver e em se relacionar com as pessoas.

Manter uma boa saúde mental na atualidade, não é tão simples quanto parece. São muitos os fatores que podem influenciar negativamente o bem-estar, e uma grande fonte de sofrimento para muitas pessoas é o trabalho.

Quem nunca se sentiu esgotado ou sobrecarregado pelo trabalho? Cobranças, prazos, envolvimento emocional, desgaste físico, ansiedade, estresse, frustração, são muitas as situações que podem provocar as emoções mais diversas e influenciar na forma como vivenciamos o dia a dia.

Em um mercado tão competitivo como o que temos hoje, o acúmulo de pressões aumenta ainda mais.

É por isso que, para quem é empresário ou empresária, é fundamental compreender a importância da Saúde Mental para a qualidade de vida e para a produtividade.



## Importância da Saúde Mental

Costumamos pensar em corpo e mente como se fossem coisas separadas. É muito comum que demos muito mais atenção à saúde física do que a mental. Mas, superar essa separação é mais do que necessário para viver bem.

A mente faz parte do nosso corpo, a partir dela, se originam diversas sinapses dos neurônios. Alterações ou lesões que ocorram nessas células, podem provocar doenças psiquiátricas. Ou seja, o físico afeta sim o mental.

O organismo humano é monitorado pelo sistema nervoso. São os neurônios os grandes responsáveis por transmitir as principais informações sobre seu funcionamento. Eles fazem a liberação de substâncias que são chamadas de neurotransmissores, que se comunicam uns com os outros e com as células, especialmente as dos sistemas imunológico e endocrinológico.

Isso quer dizer que, nada acontece no nosso organismo que também não inclua o cérebro, ou seja, a nossa mente. Todas as funções corporais fazem parte de uma integração entre bilhões de neurônios que liberam neurotransmissores, que por sua vez, recebem informações sobre o metabolismo e o meio externo, enviando esses comandos para os órgãos.

Dessa forma, podemos entender que para cuidar do corpo também é preciso cuidar da mente, e vice-versa. Uma coisa não pode funcionar bem sem a outra. Quando nossa mente tem uma sensação de bem-estar, isso influencia todo o corpo.

Portanto, falar de saúde mental nos negócios é falar de cuidado consigo mesmo, para que em ótimas condições físicas e psicológicas sejamos capazes de gerir nossas empresas da melhor forma possível.

Nós queremos ser todos os dias a nossa melhor versão, não é mesmo? Mas, não basta focar 100% em metodologias de trabalho, novos processos, práticas organizacionais, etc. O princípio de tudo está em si mesmo



## Saúde Mental x carreira profissional

É muito comum entre os empresários que os cuidados pessoais com saúde e bem-estar sejam sempre deixados de lado, para favorecer o trabalho. Isso pode até ser visto como um símbolo de dedicação excepcional, mas a verdade não é assim.

Ocorre que, com a saúde comprometida, seja em nível físico ou mental, não há como ter qualidade de vida no trabalho, muito menos produtividade.

Portanto, se você quer que sua empresa e sua carreira sejam bem-sucedidas, é imprescindível manter cuidados com a saúde integral.

Historicamente, existe uma crença de que vida pessoal e profissional estão separadas. Essa é uma questão estrutural, herança da era industrial e pós-industrial, que já não funciona mais para os dias atuais.

Quem está à frente de um negócio sabe o quanto o bem-estar, o humor, o equilíbrio e outros fatores, são importantes para lidar com os problemas do dia a dia e superar os desafios.

Já tentou resolver um problema mau humorado, por exemplo? Quando isso ocorre, algo que levaria 5 minutos, pode levar uma hora ou mais. Outro exemplo é tentar bater uma meta em estado de ansiedade, um dia aparenta durar um ano, as coisas parecem não fluir e o tempo não anda.

Passamos grande parte da nossa vida dentro de um ambiente de trabalho e temos uma relação íntima com tudo o que acontece nele. Se somos a pessoa que está a gerir a empresa, o senso de responsabilidade é ainda maior, exigindo que nos dediquemos a ser pessoas exemplares para quem faz parte da equipe.

A ansiedade, essa palavra tão falada na atualidade, ocorre não apenas por conta das dificuldades do dia a dia, mas principalmente por causa das expectativas em relação a própria carreira e as metas a serem atingidas com a empresa.

Quando você é apenas um funcionário, tem a preocupação de realizar satisfatoriamente o seu trabalho, evoluir e alcançar oportunidades cada vez melhores. Mas, enquanto empresário essas expectativas são dobradas, afinal você tem nas mãos o destino da sua carreira, mas também de um negócio inteiro.

Portanto, falar de carreira profissional sem falar de saúde física e mental, de responsabilidade consigo mesmo, é simplesmente impossível.



# Sinais de alerta!

## Quando a saúde mental precisa de atenção

Primeiramente, é essencial entender que os cuidados com a saúde física e mental devem ser contínuos. São práticas que precisam se tornar hábitos, fazer parte da rotina.

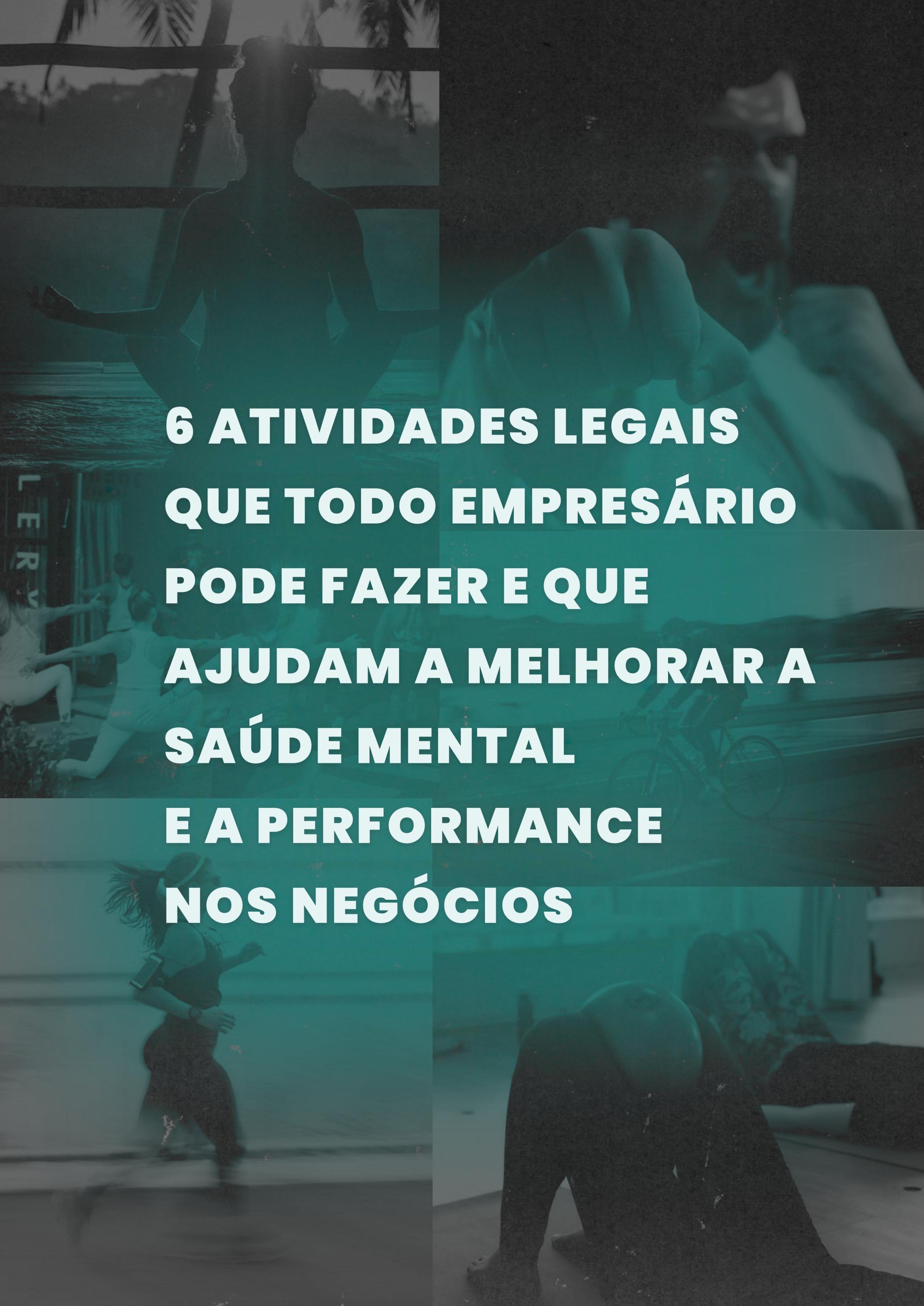
**Mas, para ficar ainda mais claro que você precisa de uma mudança agora mesmo, alguns sinais podem ajudar:**

- Oscilação de humor muito frequente;
- Dificuldades para dormir e descansar;
- Preocupação excessiva, mesmo com problemas pequenos e de fácil solução;
- Sensação de desânimo e cansaço;
- Perda de interesse por atividades que você sempre gostou de fazer;
- Estresse excessivo;
- Dificuldade de concentração;
- Perda ou ganho de peso que pode ser gerada pela falta de apetite ou compulsão alimentar;
- Desconfortos físicos como dores de cabeça frequentes e náuseas;
- Dores nas costas ou musculares;
- Sentimento de desconexão com as pessoas e com o ambiente;
- Ansiedade pela chegada das férias, do final de semana ou de um feriado;
- Sensação de que você não consegue render e que trabalha, trabalha e trabalha, mas não vê resultados, somente desgaste.

E aí, se identificou com algum desses sinais? A partir de agora, passamos a conhecer soluções para esses problemas.

Elencamos práticas que podem contribuir para uma vida mais saudável e ajudar a amenizar e eliminar esses sintomas, contribuindo para o bem-estar e claro, um melhor desempenho.





**6 ATIVIDADES LEGAIS  
QUE TODO EMPRESÁRIO  
PODE FAZER E QUE  
AJUDAM A MELHORAR A  
SAÚDE MENTAL  
E A PERFORMANCE  
NOS NEGÓCIOS**



# PILATES

O Pilates consiste em um conjunto de exercícios, que foi criado pelo alemão Joseph Pilates, por volta dos anos 20.

Esses exercícios são realizados no solo ou com o auxílio de equipamentos exclusivos e visam a aquisição de controle e conexão entre o corpo e a mente, seja para restaurar a saúde de

pessoas que estão se recuperando de alguma doença ou para melhorar a qualidade de vida.

O Pilates é uma prática acessível para todos os públicos, desde atletas de alto rendimento até pessoas idosas com mobilidade reduzida, gestantes, crianças ou portadores de deficiência física.

São mais de 500 tipos de exercícios que podem ser praticados em diferentes intensidades, do nível básico ao avançado. Os movimentos são realizados sempre com precisão, rigor técnico e consciência. Tudo isso, para conectar corpo e mente de forma plena.

Os movimentos realizados proporcionam um alongamento e fortalecimento que agem no corpo de forma integrada e individualizada.

A prática do Pilates é considerada uma das melhores alternativas para melhorar a respiração, reduzir o estresse e reeducar o equilíbrio do corpo. Além disso, melhora a mobilidade articular e a coordenação motora.

# Benefícios da prática

## Melhora a postura

Os exercícios propostos pelo Pilates agem na musculatura corporal, incluindo os músculos da região central do corpo, também chamada de core. Isso respeita as curvas naturais da coluna, ajudando a ajustar e melhorar em casos de postura inadequada. E ainda, prevenindo efeitos negativos na região que possam ocorrer ao longo do tempo;

## Melhora a respiração

Esse é um dos principais benefícios da prática e ajuda a trabalhar questões físicas e emocionais;

## Alivia tensões

Como trabalha a respiração e a concentração, o Pilates ajuda na redução do estresse;

## Aumenta a flexibilidade

Todas as partes do corpo são trabalhadas durante a prática, o que contribui para aumentar a flexibilidade e a resistência física;

## Promove o bem-estar

O Pilates ajuda a relaxar e a produzir harmonia entre corpo e mente, o que contribui para aumentar a sensação de bem-estar em todos os níveis;

## Ajuda no controle do peso

A prática conta com uma série de exercícios, respeitando uma sequência, com cargas e frequência adequada. Dessa forma, também é uma aliada para a perda de peso.

Além disso, podemos citar que o Pilates ajuda a aumentar a disposição, melhorar a qualidade do sono, contribui na recuperação de doenças, dentre outros benefícios.

Para quem tem um dia a dia de trabalho puxado que exige foco e concentração, a combinação de exercícios físicos com a respiração é um prato cheio para ajudar a melhorar o desempenho.



# Corrida

A corrida é uma das atividades físicas mais fáceis de serem realizadas e por isso, uma das mais comuns.

Podemos dizer que ela está entre os exercícios mais democráticos. Afinal, não exige um local ou acessórios específicos para a sua realização. Basta uma roupa leve e um bom par de tênis que já é possível praticar.

A corrida é muito interessante para melhorar o condicionamento físico e a saúde. Mas, é muito importante que para sua efetividade, seja inserida na rotina diária, ou que seja intercalada a outras atividades.

Pode parecer que é um exercício simples, mas correr é uma forma de usufruir de uma série de benefícios. Veja a seguir.

# Benefícios da prática

## **Estimula a circulação sanguínea**

Como é uma atividade aeróbica, a corrida ajuda a melhorar a capacidade cardíaca, já que o coração se esforça mais para bombear o sangue durante a atividade;

## **Alivia o estresse**

Correr ajuda a extravasar o estresse acumulado. Movimentar o corpo com intensidade, estimula a produção da endorfina e dopamina, os famosos hormônios da felicidade, mandando o estresse embora de forma rápida. Quando a prática é inserida na rotina, ajuda na promoção do bem-estar a longo-prazo;

## **Aumenta a concentração**

Correr exige foco e concentração, que são esforços que acabam acontecendo de forma quase involuntária durante a prática. Isso ajuda a treinar o cérebro para enxergar cenários mais abrangentes, aumentando a capacidade de se concentrar e administrar as emoções;

## **Promove a tranquilidade**

Quando você consegue se desligar do mundo e se concentrar apenas na corrida por um determinado período de tempo, a mente alcança um estado mais tranquilo;

## **Melhora a atividade cerebral**

As atividades aeróbicas treinam o cérebro para se adaptar às mudanças de forma rápida e executar várias tarefas ao mesmo tempo;

## **Desperta a criatividade e melhora a produtividade**

Correr aumenta a energia para lidar com os problemas. Quando você dá um tempo nas pendências e pratica essa atividade física, estimula a capacidade da mente de enxergar detalhes que antes passavam despercebidos. Além disso, a disposição física obtida reflete também na disposição mental;

## **Melhora o humor e autoconfiança**

Os hormônios liberados durante a corrida ajudam a trabalhar o humor, criando uma atmosfera mais positiva. Além disso, conforme você ganha mais confiança para correr, isso vai sendo sentido pelo cérebro como algo natural, melhorando a autoconfiança e a autoestima.

A corrida pode ir muito além de uma obrigação, pode se tornar um Hobby. Afinal, realmente consegue produzir bem-estar, melhorar o humor e deixar a vida mais leve.



# Ciclismo

O ciclismo é um tipo de atividade cíclica, ou seja, que tem como base a repetição de movimentos. Pode ser praticado de forma recreativa ou competitiva, assim como a corrida.

Ao andar de bicicleta, várias partes do corpo são trabalhadas, sendo que a prática é capaz de proporcionar uma ampla variedade de benefícios no nível físico, mas também mental.

A bicicleta é uma alternativa de transporte e, portanto, ela pode ser facilmente incluída na rotina, como opção de deslocamento para o trabalho ou outros locais. Mas, também pode ser utilizada na prática esportiva diária ou alternada.

O legal da bike é que é possível praticar nos mais diversos ambientes, o que permite a descoberta de novos lugares da cidade, pedalar em ambientes mais naturais, que transmitem aquela sensação boa de paz e tranquilidade, que todo mundo deseja.

# Benefícios da prática

## **Fortalece a musculatura**

Por ser um exercício aeróbico, o ciclismo favorece o fortalecimento muscular corporal. A prática exige movimentação de pernas, glúteos e coxas, tonificando essas regiões;

## **Coração mais saudável**

30 minutos diários de prática fazem com que o corpo reduza a glicemia e melhore o controle da diabetes. Além disso, o exercício contribui para a perda de gordura e redução do colesterol, protegendo o coração e reduzindo as chances de aparecimento de doenças como infarto e derrame cerebral;

## **Redução do estresse**

A atividade ajuda na liberação do hormônio endorfina, que ajuda na promoção do bem-estar. Mas, também permite a conexão com novos ambientes e pessoas, melhorando a sociabilidade;

## **Melhora a capacidade respiratória**

Ao decorrer da prática, a respiração ganha ritmo e constância, o que favorece o bombeamento do sangue por todo o corpo e regula o fluxo sanguíneo, afastando problemas de circulação;

## **Equilibra corpo e mente**

Além do equilíbrio físico, o ciclismo é muito interessante para equilibrar a mente, justamente pelo foco e concentração que a atividade exige com o percurso e seus desafios;

## **Eliminação de toxinas**

Suar durante a prática esportiva ajuda na eliminação de toxinas do organismo, o que conseqüentemente, melhora o seu funcionamento e desempenho. Pedalar em dias mais quentes aumenta ainda mais a produção de suor.

Que tal trocar o carro pela bike em alguns dias da semana?



# Artes Marciais

Muay Thay, Taekwondo, Boxe, Jiu Jitsu e Judô são esportes que geralmente são associados com competições, mas que vão muito além disso. As lutas, também podem ser grandes aliadas na conquista de uma vida mais saudável física e mentalmente.

Apesar de parecerem atividades de contato brutas, a execução é feita com conhecimento e técnica, acompanhada de profissionais aptos para explorar os limites de cada um dos alunos.

Os benefícios físicos de cada modalidade podem variar. No Taekwondo, por exemplo, é exigida maior tensão da região das pernas, por conta dos golpes, como chutes. Porém, a prática de todos os tipos de artes marciais pode promover ganhos à saúde.

# Benefícios da prática

## **Melhora a coordenação motora**

As movimentos da prática contribuem significativamente para uma melhora da coordenação motora e do equilíbrio corporal;

## **Canalização do estresse**

As lutas são exercícios de alta intensidade, onde é possível liberar altas cargas de energia, sendo uma forma muito interessante de canalizar o estresse vivenciado no dia a dia;

## **Trabalha diferentes grupos musculares**

Dependendo da modalidade, diferentes grupos musculares podem ser favorecidos, mas as lutas conseguem fortalecer o corpo de forma integral, trabalhando as mais diversas regiões;

## **Perda de peso**

Além dos movimentos realizados durante a luta, também é exigida uma rotina de exercícios aeróbicos para complementar a prática. Tudo isso ajuda na perda de peso e no mantimento do peso corporal adequado e saudável;

## **Desenvolvimento de autocontrole e disciplina**

Cada arte marcial pode abranger filosofias específicas, mas de modo geral, todas elas prezam por uma prática consciente do que é aprendido no ringue ou tatame. Esse pensamento engloba a disciplina, o autocontrole, o respeito e outros valores que ajudam no desenvolvimento pessoal.

A luta é uma escolha muito interessante para quem deseja alcançar maior disciplina.



# Meditação

A meditação é uma prática milenar, conhecida por fazer parte de tradições das religiões orientais. Mas, de tempos para cá, ela tem se popularizado cada vez mais, se desvinculando do cunho religioso, para ser empregada como uma técnica de produção de bem-estar.

Meditar consiste em colocar toda a atenção no momento presente, de modo a se desconectar de pensamentos e distrações.

A respiração é utilizada para alcançar um estado de equilíbrio entre o corpo e a mente.

A prática é buscada por pessoas que desejam reduzir os níveis de estresse e acessar um estado de calma e tranquilidade. Ela contribui para reduzir o sofrimento psicológico e potencializar sentimentos positivos.

O legal da meditação é que para praticar, você só precisa de um lugar silencioso e alguns minutos do seu dia. Embora existam várias técnicas diferentes dentro da prática, começar a meditar não é tão difícil quanto parece, basta concentração e entrega.

Os benefícios de meditar são muitos e não atingem apenas o nível psicológico. Veja a seguir.

# Benefícios da prática

## **Reduz o estresse**

A prática ajuda o praticante a lidar com situações estressantes, aliviando dores e sofrimentos emocionais. Conseguindo esse equilíbrio entre corpo e mente, torna-se mais fácil de controlar as reações diante do que acontece, e automaticamente, melhorando a resposta aos problemas do dia a dia;

## **Estimula o autoconhecimento e a autoestima**

Esse tempo dedicado à meditação, contribui significativamente para o processo de conhecer a si mesmo, entender seus sentimentos e reações, perceber as suas motivações e claro, se questionar. Por consequência desse avanço no autoconhecimento, a autoestima também é trabalhada e promovida;

## **Mais produtividade no trabalho**

A prática ajuda a aumentar a concentração e o foco para as atividades de trabalho, contribuindo com a produtividade. Além disso, promove bem-estar, qualidade de vida, ajuda a lidar com estresse laboral e melhorar a convivência com colegas;

## **Redução da pressão arterial**

A nível físico, existe uma normalização da pressão arterial, não somente durante a prática, mas diariamente, se ela for realizada com frequência;

## **Aumenta o tempo de foco**

Sabe quando você precisa realizar tarefas longas, mas a partir de um dado momento, já não consegue mais manter a concentração? A meditação ajuda muito a trabalhar isso, pois consegue aumentar o tempo de foco para a realização de demandas que exigem dedicação intensa;

## **Reduz a ansiedade**

A ansiedade é caracterizada pela antecipação de acontecimentos, gerando medo, tensão e outros sintomas. Ao ganhar habilidades de foco no momento presente, os sintomas da ansiedade vão sendo reduzidos. Para isso, é muito importante que a prática seja diária;

## **Aumenta a capacidade multitarefas em ambientes estressantes**

Para empresários que são multitarefa, ou seja, que precisam atender diferentes demandas ao mesmo tempo, a meditação ajuda a ter maior controle da mente para dar atenção a todas as tarefas sem se dispersar com acontecimentos externos, especialmente em ambientes estressantes.

A meditação ajuda em muitos aspectos, mas não atende às questões de condicionamento físico. Portanto, pode ser combinada a prática de modalidades esportivas.



# YOGA

Assim como a meditação, o Yoga é uma prática milenar que vem de antigas tradições. Essa prática tem o objetivo de trabalhar o corpo e a mente, de maneira interligada, por meio de exercícios que auxiliam no controle do estresse, da ansiedade, no alívio de dores corporais e no aumento da flexibilidade.

O Yoga é muito democrático, pessoas de qualquer idade podem praticar, desde crianças até idosos. Porém, depende da orientação profissional para execução correta das posturas.

Existem diferentes vertentes da prática, cada uma com filosofias específicas, mas de modo geral, elas trabalham o equilíbrio entre corpo e mente e podem promover uma série de benefícios muito proveitosos para a vida pessoal e profissional. Veja a seguir.

# Benefícios da prática

## Redução do estresse e ansiedade

O Yoga também exige o foco no momento presente, o que colabora para desocupar a mente de problemas, sejam eles do passado ou do futuro, promovendo sensações positivas de paz interior, bem-estar e equilíbrio da mente;

## Melhora o condicionamento físico

As posturas e técnicas utilizadas ajudam na melhora da resistência física e no fortalecimento muscular. Isso contribui para melhorar o desempenho do corpo para as atividades diárias;

## Alivia dores corporais

Com o alcance de maior consciência corporal e percepção da postura, automaticamente vão sendo trabalhados problemas gerados por má postura, que é muito comum no ambiente de trabalho. Além disso, os alongamentos ajudam a aliviar tensões e proporcionam maior flexibilidade para os músculos, reduzindo ocorrência de dores;

## Controle da pressão

O Yoga contribui para um melhor funcionamento do coração e do pulmão, faz a regulação do sistema nervoso, melhora a circulação sanguínea, os batimentos cardíacos e a pressão arterial. Tudo isso, por meio da combinação de posturas e exercícios de respiração;

## Ajuda a vencer medos e barreiras psicológicas

Ao trabalhar o autoconhecimento, olhando mais para dentro de si mesmo, é possível trabalhar questões internas que precisam ser encaradas. O desafio de obter confiança para a realização de posturas desafiadoras também contribui nesse processo;

## Melhora a função cerebral

Estudos apontam que 20 minutos de Yoga por dia ajudam a aumentar a capacidade cerebral, fazendo com que o praticante usufrua de mais foco, concentração e memória.

A meditação ajuda em muitos aspectos, mas não atende às questões de condicionamento físico. Portanto, pode ser combinada a prática de modalidades esportivas.



## ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

É importante lembrar que para todas as atividades sugeridas, é fundamental ter o acompanhamento de profissionais capacitados.

Os dados fornecidos neste material foram obtidos por meio de diversas pesquisas e tem o simples objetivo de estimular você que é empresário, a se dedicar mais a atividades que proporcionem bem-estar, visando todos os benefícios que elas podem proporcionar em termos de saúde física e mental, para melhor desempenho também no campo profissional.

Lembre-se que, a prática de qualquer tipo de exercício físico, para que seja feita adequadamente, precisa da orientação de profissionais qualificados.

Além de garantir um bom desempenho, isso ainda protege contra lesões e acidentes por má execução de movimentos.

# Outros fatores indispensáveis para uma vida saudável

Além da prática de atividades como as que foram citadas acima, para manter a saúde em dia, é fundamental ter cuidados básicos.

## Alimentação de qualidade

Uma dieta rica e nutritiva é fundamental para o bom funcionamento do organismo e do nosso cérebro.

Caso você não saiba, o cérebro é um órgão como todos os outros, que depende de nutrientes para seu bom funcionamento. E de onde vem esses nutrientes? Dos alimentos, claro!

É por isso que manter uma rotina alimentar é muito importante. Não pular refeições, como o café da manhã, ajuda a manter a energia e a disposição para todas as tarefas do dia a dia.

Além disso, corpo e mente são beneficiados, afastando o surgimento de doenças.

É importante investir numa boa variedade de alimentos, especialmente legumes, verduras e frutas. Além de evitar o consumo excessivo de açúcar, gordura e alimentos processados.

## Lazer

Nem só de trabalho vive o homem. Dedicar-se à vida profissional é importante, mas o lazer também tem grande relevância para a qualidade de vida.

Descansar o corpo e a mente ajuda e muito a manter o desempenho e a produtividade, descarregar as energias, aliviar o estresse e recuperar o fôlego para encarar os desafios.

E não se trata apenas de férias, pode ser um final de semana, um feriado, um momento com a família, um passeio, uma oportunidade para fazer o que gosta e esquecer do trabalho, focando apenas no próprio bem-estar.

## Sono de qualidade

O sono de qualidade também é indispensável, já que é enquanto dormimos que o corpo faz a regeneração celular, se recupera e repõe energias.

É ideal que se adote uma rotina regular de sono com horário para se deitar e levantar. As instituições de saúde indicam uma média de 7 a 8 horas de sono diárias para uma pessoa adulta.

Não conseguir dormir o suficiente pode gerar cansaço, indisposição e dificultar as atividades mentais como concentração, foco, memorização, etc.

Portanto, mais um ponto essencial para a manutenção da boa saúde mental, é dormir bem.

## Hidratação Constante

São muitos os motivos para se manter uma boa hidratação diariamente. A água é indispensável para o bom funcionamento do nosso organismo.

Ela ajuda a regular a temperatura corporal e mantém o funcionamento regular de todos os órgãos. Além disso, promove a eliminação de toxinas, ajuda na lubrificação de mucosas e, por ser um solvente, atua como um veículo de transporte de nutrientes, fazendo com que eles cheguem aonde precisam chegar.

A água é fundamental para manter a disposição e a energia para encarar a rotina. A quantidade diária recomendada pode variar muito, pois depende de questões como peso corporal e atividades realizadas.

De acordo com a maioria das fontes de informações de saúde, a média é de 2 litros diariamente, para uma pessoa adulta. Mas, para quem pratica atividade física, essa quantidade deve ser maior, já que a perda de líquidos também aumenta.



# Como adotar um novo hábito?

Não adianta praticar atividade física uma vez por semana ou tirar férias uma vez ao ano e pensar que já está cuidando da saúde mental. Se você tem esse pensamento, está muito enganado! É hora de mudar de perspectiva.

A prática esportiva e os hábitos saudáveis em geral, precisam ser constantes, devem fazer parte da rotina diária. Caso contrário, não será possível usufruir de seus benefícios como se espera.

Mas, mudar a rotina e adotar um novo hábito pode ser um grande desafio para muitas pessoas. Ainda mais para quem administra um negócio.

Você deve pensar “Ah, mas eu não tenho tempo”, “Quem sabe se meu dia tivesse mais 24 horas”, dentre outros pensamentos comuns. O que precisa ser avaliado aqui, é que ao tirar uma hora do seu dia para prática de atividade física, as outras horas que sobram podem ser muito mais produtivas.

Além da mudança de pensamento, é importante conseguir trabalhar a consistência e a disciplina na adoção desse novo hábito. Como facilitar isso? Algumas dicas podem ajudar:

- Encontre algo que te estimule – avalie bem as possibilidades antes de iniciar, teste diferentes modalidades e busque descobrir aquilo que realmente te deixa feliz em fazer. Eu, por exemplo, me encontrei no Pilates, uma prática que nunca havia considerado, mas foi experimentar os benefícios para perceber que isso me estimula e me sinto motivado a continuar;
- Foque no seu propósito – ao invés de pensar no tempo que você poderia estar trabalhando, foque no seu propósito, pense que isso te fará alguém melhor, trará resultados positivos a longo prazo e pode mudar a sua vida em termos de saúde e bem-estar;
- Seja consistente – mesmo que pinte aquela vontade de desistir no início, mantenha a regularidade e vá trabalhando a aceitação, seja das dores corporais ou das mudanças de rotina. Aos poucos, isso se tornará natural e fácil de lidar.

# CONCLUSÃO

Você pode ser muito mais produtivo se estiver com a cabeça boa, sabendo lidar com as preocupações, com os problemas, e principalmente, com disposição para encontrar soluções e fazer acontecer.

Encontrar práticas que ajudam na busca por uma vida com mais saúde e equilíbrio é uma forma de cuidar de si mesmo, do seu negócio, da sua equipe e do seu futuro.

Não é porque estamos à frente de uma empresa que precisamos viver preocupados, ansiosos e desgastados. A vida pode ser mais leve, tranquila e proveitosa.

Portanto, invista em você. Esse é o melhor investimento que pode ser feito.

# Conheça o trabalho da Conteúdo Conecta!

Nós cuidamos do Marketing digital da sua empresa, desde a pesquisa de mercado e público-alvo até a mensuração de resultados. Cuidamos de todas as etapas e aplicamos soluções personalizadas para atingir resultados satisfatórios na conquista de leads qualificados e no aumento das vendas.

Enquanto nós trabalhamos nisso, com uma equipe especializada no assunto, você pode cuidar de outras demandas importantes da gestão e, claro, de si mesmo!

Além disso, nossa preocupação com a qualidade de vida também está inserida na produção de conteúdos para o Blog da Conteúdo Conecta. Lá, você que é empresário ou empresária, pode conferir uma série de posts sobre os mais diversos temas que envolvem o mundo dos negócios, mas também conteúdos voltados à saúde, ao lazer e ao bem-estar.

Além disso, temos espaços especialmente dedicados à troca de experiências. São grupos no Facebook, Telegram, WhatsApp e LinkedIn, onde é possível conferir conteúdos exclusivos e interagir, compartilhar informações e vivências da rotina do empresário (a).

Visite nosso site, conheça nosso trabalho e entre em contato para maiores informações.



# Sobre o autor

**Daniel Banin é Especialista em Soluções Empresariais da CONTEÚDO CONECTA.**

Profissional de marketing, experiente em administração de empresas, que tem uma visão voltada para o crescimento do negócio. Por possuir um perfil planejador e analítico, consegue enxergar caminhos ainda não desbravados, que possam proporcionar crescimento escalável ou mesmo contenção de despesas dentro das organizações.



**Daniel Banin**

Especialista em Soluções Empresariais