

BEM-ESTAR E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Investir no bem-estar e na promoção da saúde é essencial para uma vida equilibrada e gratificante. Isso envolve não apenas cuidar do corpo fisicamente, mas também mentalmente, dedicando tempo para atividades de relaxamento, para lazer e à organização das atividades diárias para incluir momentos de exercícios físicos.

A prática regular de atividades físicas traz uma série de benefícios para o corpo e a mente. Ela fortalece músculos e ossos, melhora a saúde cardiovascular, aumenta a energia e ajuda no controle do peso. Além disso, exercícios físicos liberam endorfinas, que são hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar e redução do estresse, aumentando a disposição para executar as tarefas do dia a dia.

Para incluir as práticas de exercícios físicos na rotina, recomenda-se começar por atividades de sua preferência e iniciar com uma intensidade leve que deve aumentar gradualmente. A Organização Mundial de Saúde recomenda a prática de atividades leves ou moderadas por pelo menos 150 minutos por semana. Já as atividades de maior intensidade recebem a recomendação de 75 minutos semanais.



ALGUMAS OPÇÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS:

- Caminhadas
- Corrida
- Natação
- Dança
- Esportes
- Lutas e outros

RELAXAMENTO

O relaxamento é fundamental para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar.

Separar períodos para relaxar é fundamental para diminuir a ansiedade, melhorar o autocontrole e o estado do organismo, recarregar as energias e reduzir os níveis de estresse.

Além disso, o relaxamento do corpo é capaz de descontrair os músculos, proporcionando uma melhor sensação de bem-estar. Técnicas como meditação, respiração profunda, massagem e yoga são excelentes formas de relaxar o corpo e a mente.

LAZER

O lazer, por sua vez, é essencial para equilibrar a vida pessoal e profissional, uma vez que proporciona momentos de relaxamento, diversão e prazer. Deve-se dedicar um tempo para atividades de lazer, como ler um livro, assistir a um filme, encontrar amigos, ou explorar hobbies e interesses pessoais, para que nossa mente e corpo encontrem uma forma de escapar do estresse diário. Isso não apenas

aumenta a felicidade, mas também reduz os níveis de estresse e melhora a produtividade no trabalho.

ORGANIZAÇÃO DO TEMPO

Organizar o tempo de forma eficiente é crucial para incluir rotinas de atividades físicas, relaxamento e lazer na agenda diária. Planeje seu dia, estabeleça prioridades

e reserve horários específicos para cada atividade, incluindo também as atividades de lazer e de relaxamento.

Assim, você conseguirá equilibrar responsabilidades com momentos dedicados ao autocuidado e ao bem-estar.

PARTICIPE DO NO PIQUE DA PUC-CAMPINAS

O Projeto No Pique da PUC-Campinas teve início em 2004, e oferece, sem custos, a prática regular de exercícios físicos e esportes aos colaboradores e menores aprendizes da Instituição.

As atividades propostas presencialmente envolvem musculação; condicionamento físico e treinamento funcional; fortalecimento, alongamento e relaxamento; atividades de academia; natação; hidroginástica, caminhada e corrida.

Para mais informações entrar em contato no e-mail institucional caci.nopiquedapuc@puc-campinas.edu.br

