

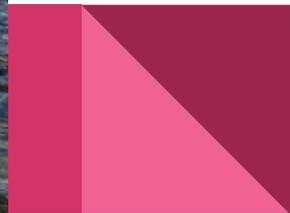
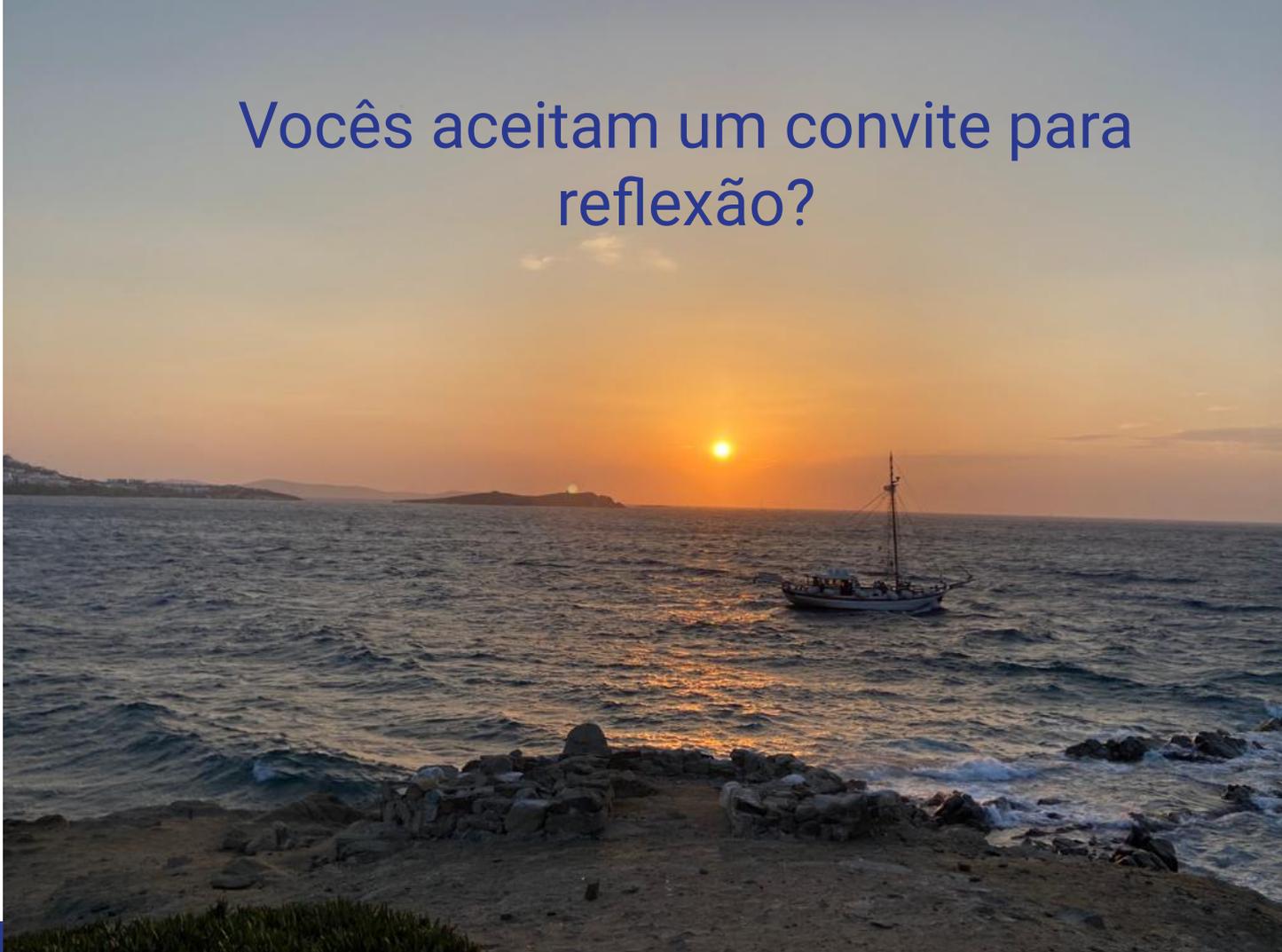


**NOVO
ACONSELHAMENTO**

Quanto vale a sua saúde?

Luciana Machado, MSc
Fisioterapeuta, Instrutora de Medical
Qigong

Vocês aceitam um convite para
reflexão?



*Esta foto é para
te lembrar de
Beber Água*

Questão 1



1. Quão satisfeito você está com a sua saúde?

Estilo de Vida

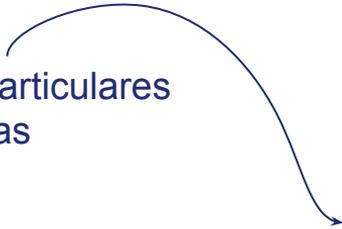


Saúde



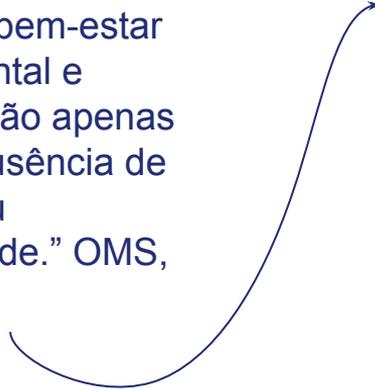
Qualidade de Vida

escolhas particulares
e identitárias



“Um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.” OMS, 1946

Subjetivo e multidimensional





**Os alimentos frescos
auxiliam no bem estar
deste calor**

QUESTÃO 2



2. Você tem energia suficiente para o seu dia-a-dia?

Pilares da Saúde



Desacelerar é necessário.



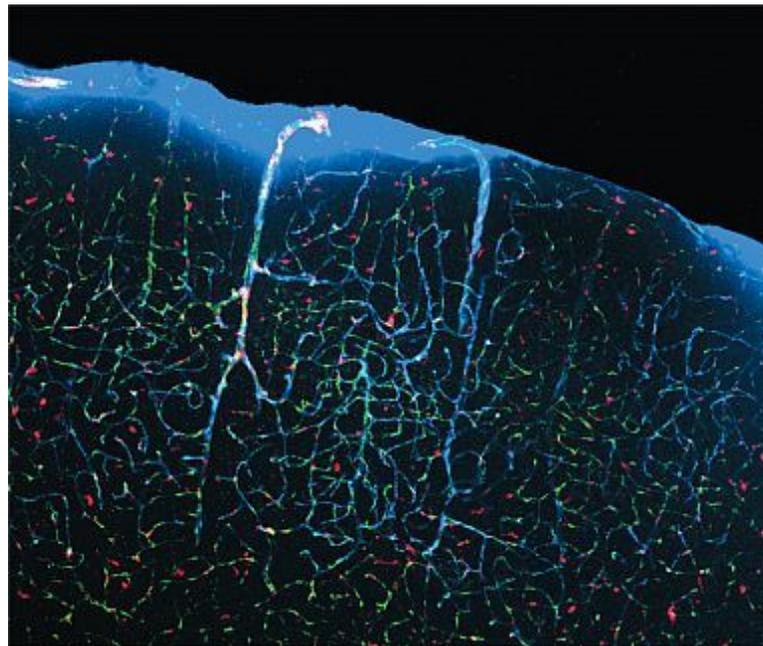
Questão 3...

3. Quão satisfeito você está com seu sono?

Relação do sono com a desintoxicação do organismo

Um estudo com camundongos sugere que o sono ajuda a restaurar o cérebro, eliminando as toxinas que se acumulam durante as horas de vigília. Os resultados apontam para um novo papel potencial para o sono na saúde e na doença.

Este resultado sugere uma conexão molecular entre o ciclo sono-vigília e o sistema de limpeza do cérebro.



Cerebrospinal fluid (blue) flows through the brain and clears out toxins through a series of channels that expand during sleep. FONTE: National Institutes of Health



Questão 4...

4. Quantas horas você fica sentado?

Exercício Físico, Atividade Física e Movimento

- Vitalidade - oxigenação dos tecidos, melhora a capacidade cardiorrespiratória, aumenta a vascularização, melhora o sistema imunológico.
- Longevidade - melhora o sono, aumenta a telomerase.
- Independência funcional - aumento de massa muscular, equilíbrio, destreza e força muscular.



*Quando você
faz uma
escolha,
você muda
o futuro.*

DEEPAK CHOPRA

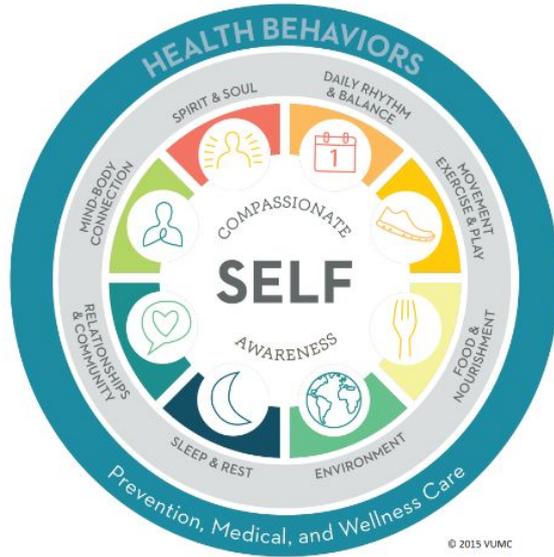
Questão 5...

Autocuidado

- É importante e necessário para a interação com o outro;
- Promove autoconhecimento, conscientização, integridade com o que pensamos e busca compatibilidade com o que dizemos e fazemos.



BIZU DA SAÚDE



The Wheel of Health - The Osher Center for Integrative Medicine, Vanderbilt University Medical Center.

lucianalalm@ita.br



- Módulo 1 - Estilo de vida, saúde e qualidade de vida
- Módulo 2 - Alimentação
- Módulo 3 - Sono
- Módulo 4- Atividade Física
- Módulo 5 - Manejo de Estresse
- Módulo 6 - Espiritualidade

Vejo vocês durante as aulas e encontros de mentoria.

Até breve,
Luciana Machado

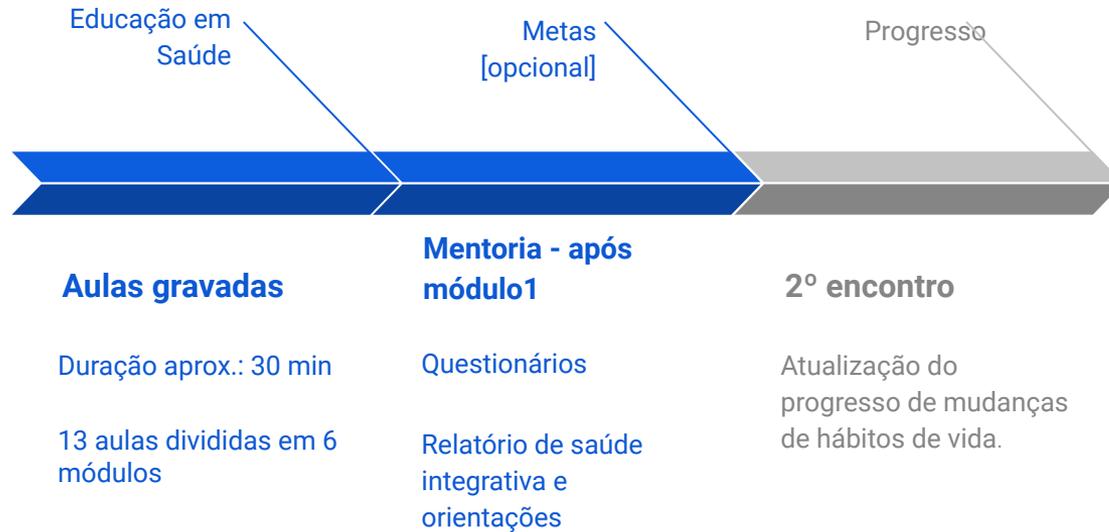
METODOLOGIA

As aulas foram planejadas para acontecer no modo gravado e cada professor poderá participar dentro de sua disponibilidade. Contudo, a interação sempre auxilia no alcance de resultados e estou disponível para te acompanhar nesse processo. Utilize nossos meios de comunicação, como e-mails e comentários na plataforma Google Classroom, para que possamos interagir e desenvolver novas estratégias juntos. A participação e interação entre os integrantes dessa comunidade permite a melhoria contínua e o apoio mútuo.

O cronograma do curso foi pensado para facilitar as mudanças da rotina, dentro do contexto e ritmo particular. A proposta da experiência desse curso é de inspirá-los a transformar suas demandas de saúde em projetos para a melhor qualidade de vida. Sugiro que assista as aulas na ordem da publicação, do Google Classroom do Novo Aconselhamento, assim o conhecimento fará mais sentido. Os módulos estão divididos em:



Curso Bizu da Saúde



Obrigada.

Lucianalalm@ita.br





**NOVO
ACONSELHAMENTO**

**ACONSELHAR &
DIRECIONAR &
ACOLHER.**

