



**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

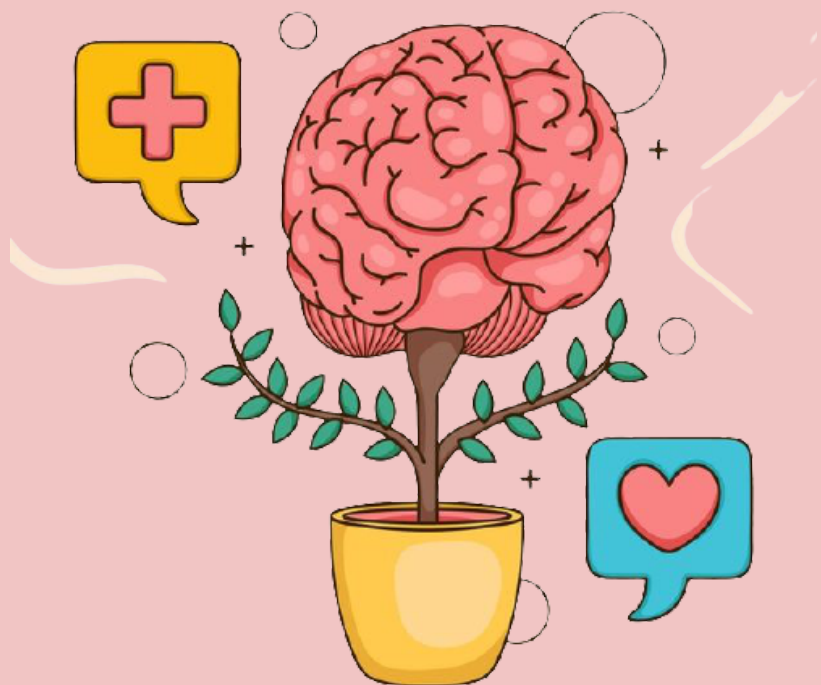
COPAE-PI

DICAS DE SAÚDE MENTAL: HÁBITOS E ROTINAS



MAIO - 2021

Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)
Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS-PI)
Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante
(COPAE-PI)



Material elaborado pelo psicólogo Jeordan Rangel
de Figueiredo Júnior e arte elaborada pela
nutricionista Letícia Farias Cavalcanti

SUMÁRIO



- INTRODUÇÃO _____ 04
- CAPÍTULO 1 - _____ 07
- CAPÍTULO 2 - _____ 19
- CAPÍTULO 3 - _____ 22
- CAPÍTULO 4 - _____ 30
- CAPÍTULO 5 - _____ 32
- CAPÍTULO 6 - _____ 34
- CONCLUSÃO _____ 41
- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS _____ 43

INTRODUÇÃO



No contexto atual de pandemia mundial, algumas pessoas experimentaram uma alteração drástica em suas vidas cotidianas, enquanto outras nem tanto, pois já tinham um estilo de vida mais caseiro. O fato é que todos nós, querendo ou não, fomos impactados de alguma forma e, embora algumas variáveis fujam ao nosso controle, sempre ou quase sempre temos a opção de nos concentrarmos nos fatores que controlamos totalmente ou parcialmente.

Sabe-se que hábitos consistem em ações e comportamentos recorrentes, contínuos, ou seja, que ocorrem de forma repetida. Ao longo da vida desenvolvemos alguns hábitos, uns por vontade própria e outros que surgem mesmo sem querermos de fato tê-los.

A rotina, por sua vez, está atrelada a um conjunto de procedimentos, costumes habituais ou ações desempenhados continuamente. De certa forma, na rotina costuma conter um conjunto de hábitos e estes hábitos são muito importantes para o estabelecimento de uma rotina efetiva.



Ao falarmos de hábitos é importante considerarmos quatro componentes, dois deles internos, que são a mente e o corpo, e dois externos, que são o sistema e o ambiente. Para um melhor entendimento sobre o assunto, recomendo o vídeo "**o quadrilátero da formação de hábitos**", disponível no YouTube e que explica de forma excelente essa temática.



Segue o link do vídeo logo abaixo:
<https://www.youtube.com/watch?v=go35GTCRpGg>

Capítulo 1 - Hábitos



A duração de tempo para formação do hábito é algo um pouco divergente entre os autores. Há quem considere que o período padrão para formação de um hábito novo seja em torno de 21 dias. Particularmente, acredito que a formação de um novo hábito depende de diversas variáveis, que incluem até mesmo diferenças pessoais de um indivíduo para outro, então independente do tempo que de fato se forma um hábito novo, acredito que a chave principal para a formação do mesmo é a **repetição, frequência e disciplina**.



MENTE

A partir desse momento trabalharemos com a seguinte analogia: a mente será o motorista e o corpo será o carro. Posteriormente, falaremos sobre o corpo. Agora vamos falar da mente, que é onde se encontram diversas funções importantes para iniciação e formação dos hábitos.



A mente é responsável por tomadas de decisões, o que é muito importante para iniciação, formação e manutenção dos hábitos. Uma decisão precede o início de um novo hábito e é essencial para que o mesmo de fato se forme e se mantenha.

Além disso, a mente é responsável pelos planejamentos e que também é outro fator importante na formação de um novo hábito.



Uma decisão precede o início de um novo hábito, já o planejamento pode prescindir sua formação. Podemos então planejar, por exemplo, começar devagar uma determinada atividade e, depois irmos aumentando gradualmente até ela se tornar habitual.

A mente é também responsável pela motivação, algo muito importante para o início e desenvolvimento de um novo hábito, embora podemos começar sem estar necessariamente motivados, pois a motivação muitas vezes vem durante o processo de formação de um hábito e não antes do início dele. É evidente que se começarmos a desenvolver um hábito já motivados, as chances de consolidação dele são ainda maiores, mas podemos começar antes da motivação vir.



A mente é responsável pela força de vontade que nos mantém a cada dia, passo após passo firmes na formação de um novo hábito. A mente também é responsável pelos processos de atenção, foco, memória, todos fatores importantes para formação de um hábito.



A mente é que guia o processo de formação de um hábito, por isso a coloquei como motorista na formação dos hábitos, pois se ficarmos dentro do carro passivos como passageiros, a chance de um acidente é enorme. Deste modo, embora nosso corpo execute as ações para formação de um novo hábito, quem dá os comandos é a mente.

CORPO

O corpo é o executor dos comandos dados pela mente, por isso o coloquei como o carro. Através do corpo desempenhamos as tarefas necessárias à formação de um novo hábito. Para que um carro funcione bem é importante que seja feita uma boa manutenção, da mesma forma é o nosso corpo. Esta manutenção pode ocorrer através de diversas práticas.





Corpo - Exercícios Físicos

Os exercícios físicos são importantíssimos para que nossa máquina chamada corpo funcione bem, e como corpo colocamos também o cérebro nesta equação, pois o exercício físico atua na neuroplasticidade deste importante órgão, aumentando as sinapses entre os neurônios, age no nosso córtex pré-frontal (região responsável por diversas funções como atenção, planejamento, memória de curto prazo, tomada de decisões, foco, dentre outras), estimula a neurogênese (formação de novos neurônios), libera endorfinas, melhora a qualidade do sono, enfim, a atividade física se analisarmos bem é boa para a mente (nosso motorista) e para o corpo (nosso carro).



Corpo - Higiene do Sono

Precisamos dormir bem e ter um sono reparador para que nosso carro (corpo) funcione melhor. Podemos melhorar a higiene do nosso sono tendo algumas ações que inclusive podem vir a tornarem hábitos, como por exemplo, não ficar até tarde manuseando o celular, fazer refeições leves a noite, dentre outras boas ações.



Podemos modificar o ambiente para uma melhor higiene do sono. A temperatura do cômodo em que dormimos deve ficar um pouco abaixo da dos demais ambientes da casa, bem como a luminosidade e os sons, pois dessa forma torna-se mais fácil adormecermos.

Corpo - Boa Alimentação

Uma alimentação equilibrada é importantíssima para mantermos nosso corpo e mente bem, portanto devemos ser cuidadosos em nossas escolhas alimentares se quisermos deixar nosso carro (corpo) com um bom funcionamento assim como nosso motorista (mente).



Se a mente é o motorista e o corpo é o carro, o ambiente será as condições da estrada, ou seja, se a mesma é iluminada, se tem um asfalto em boas condições, se é duplicada, se a temperatura da pista está boa, enfim, essa será nossa analogia para o ambiente; ele será as condições da estrada.

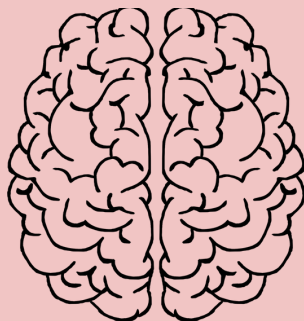


Diferentemente das condições da estrada física que não podemos controlar, nas condições de nossa “estrada imaginária” chamada ambiente podemos controlar algumas variáveis. Por exemplo, se quisermos adquirir o hábito da leitura, podemos decorar o ambiente com livros, o que estimulará o hábito, sendo nosso gatilho ou deixa (falaremos sobre isso mais adiante).

Se queremos nos alimentar melhor, é interessante deixar os alimentos saudáveis em posições mais visíveis e os menos saudáveis mais “escondidos” do nosso campo visual. O ambiente não é determinante, mas é uma ferramenta importante para formação de um novo hábito, então quanto mais pudermos modificá-lo de modo a ele está mais adaptado a prática de tal hábito, melhor.

PENSAMENTO

SITUAÇÃO



EMOÇÃO

COMPORTAMENTO

Se o ambiente são as condições da estrada, o sistema poderia ser comparado como sendo a estrada em si, o caminho que trilhamos para formação de um novo hábito, o conjunto de ações e procedimentos que tornam esse processo possível.

Para que um hábito seja formado, inicialmente há um gatilho ou deixa, algo que nos impulsiona a começarmos uma determinada ação ou comportamento. Posteriormente, vem a rotina, ou seja, o conjunto de ações que fazem parte do hábito e, por fim, a recompensa, que pode ser sentir-se melhor, perder calorias, ganhar mais disposição, dentre outras. Esse processo chamado de “loop do hábito” é muito bem explicado no livro **O Poder do hábito** do autor Charles Duhigg.



Capítulo 2 - Rotinas



Ao formarmos uma série de hábitos praticados em uma determinada frequência e em um determinado espaço de tempo, construímos uma rotina, ou seja, uma série de procedimentos, um conjunto de ações e costumes habituais. A palavra rotina ganhou uma conotação negativa sendo vista como algo chato, enfadonho, mas a verdade é que a rotina pode ser uma grande ferramenta de desenvolvimento pessoal, uma vez que inserimos nela hábitos saudáveis que nos levam ao êxito, seja ele em quaisquer âmbitos, como o profissional, familiar, dentre outros.



Ao estabelecermos uma rotina, é importante que levemos em consideração não só o trabalho e o estudo, mas também o lazer e o descanso.



Pode não ser tão fácil estabelecer e seguir uma rotina, mas seus benefícios valem a pena, pois assim teremos tempo para todos os âmbitos da nossa vida que são importantes.

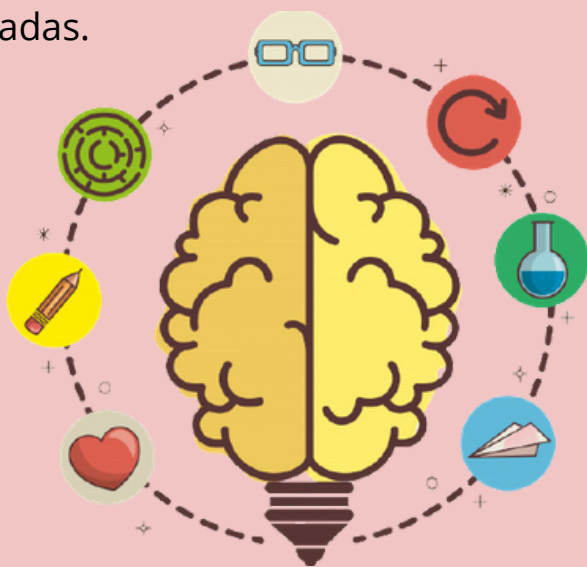
Uma lista de prioridades pode ser um passo interessante para uma rotina efetiva, bem como também um bom planejamento diário que enfoque as ações que serão realizadas e quando serão realizadas. Um bom começo pode ser fazer uma planilha manual ou digital em que estejam cada uma das 24 horas do dia e que você possa colocar o que espera fazer em cada hora. O planejamento não precisa ser “engessado”, pode haver mudanças nele durante a rotina, e não há problema algum, o planejamento deve ser uma ferramenta para nos servir e não nós que devemos servi-lo.



Capítulo 3 - Hábitos e rotinas estudantis



Para se ter uma vida estudantil com bom êxito, é importante desenvolvermos hábitos e planejarmos uma boa rotina envolvendo estudos e ações que melhorem nossa mente e nosso corpo. Algumas ações podem tornarem-se hábitos, dependendo da frequência e consistência em que forem realizadas.



Há ações que são muito importantes para uma vida estudantil satisfatória, algumas delas direcionadas diretamente ao estudo e outras indiretamente. Vamos discorrer sobre algumas delas nas páginas a seguir.

Fazer um planejamento com cronograma

O primeiro passo importante para formação de bons hábitos é montar um planejamento com cronograma, de preferência escrito, seja manual ou digital. O planejamento nos ajuda na organização das atividades necessárias a se fazer para criar um hábito novo. É importante destacar que o planejamento deve ser flexível, pois imprevistos acontecem e devem abarcar também atividades de lazer e descanso.

MINHA ROTINA

	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	
MANHÃ						COMPRAR
TARDE						
NOITE						

IMPORTANTE

Ter um sono reparador

Já discorreremos sobre a importância de dormir bem, mas é um hábito tão essencial para nossa saúde mental e desenvolvimento de nossas atividades diárias, que vou discorrer de forma um pouco mais esmiuçada sobre como o fato de ter um sono reparador pode ser benéfico às nossas vidas.





Dormir bem melhora o funcionamento do nosso corpo e do nosso cérebro, diminui o estresse, melhora nossa produtividade e nossos níveis de energia. Como vimos anteriormente, há maneiras de agir num ambiente para se ter uma boa noite de sono e se observamos mais uma vez o “loop do hábito” que consiste no conjunto gatilho-rotina-recompensa, podemos contribuir para formar um hábito de dormir e acordar em média num determinado horário, por exemplo, desligando as luzes da casa próximo da hora de dormir, podendo ser uma deixa (gatilho) para a hora do sono. A rotina seria o sono em si e as recompensas seriam os benefícios que um sono reparador nos traz, alguns deles citados anteriormente.





Hidratar-se

A maior parte do nosso corpo, incluindo nosso cérebro, é formado por água. A água atua em diversos processos metabólicos dentro de nosso organismo. Quando bebemos pouca água, podemos ficar mais cansados, irritadiços, com menor disposição, por isso é importante nos mantermos hidratados para um bom desempenho da mente e do corpo. Criar o hábito de beber água regularmente é importante para saúde física e mental, consulte profissional competente para saber a sua necessidade diária de ingestão de água. Um gatilho para tomar mais água pode ser andar com uma garrafinha de 500 ml de água por exemplo, colocar um copo que você use com frequência mais visível na cozinha, dentre outras ações.



Alimentação saudável

O corpo humano é a máquina mais perfeita que existe, e como tal ela precisa de suprimentos. Além da água mencionada anteriormente, seu corpo e sua mente precisam de uma alimentação saudável para funcionar bem e desenvolver os hábitos que você deseja e/ou precisa ter. Vale ressaltar que toda dieta deve ser planejada por um profissional competente, então caso deseje iniciar um plano alimentar, é importante que consulte um (a) nutricionista.



Repetição e constância

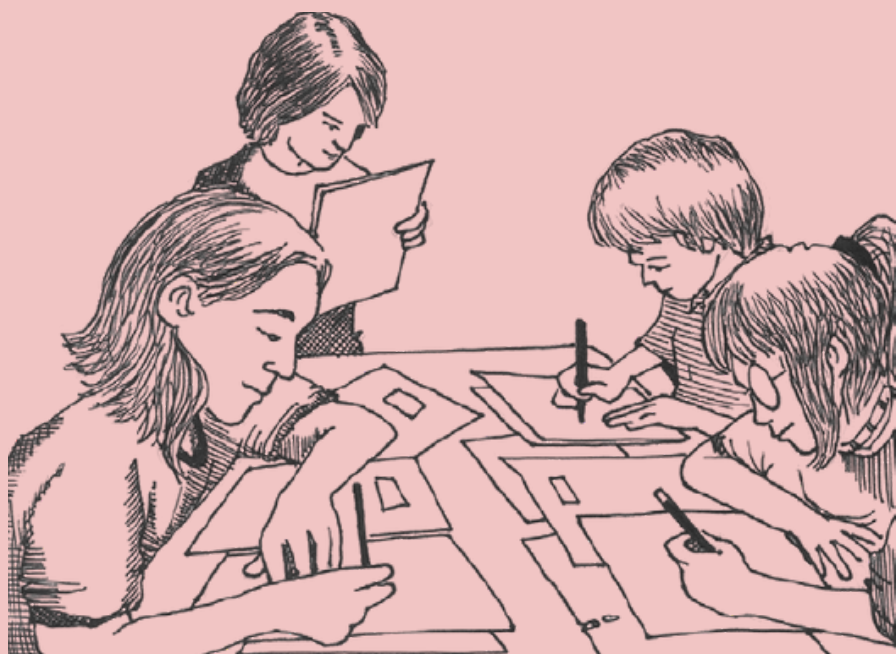
Para formar um hábito é imprescindível que aja uma repetição das atividades que formam o mesmo. Por exemplo, se quer formar o hábito do estudo, é importante que todos os dias você estude, nem que seja um pouco, assim você estará sendo constante e repetindo a atividade com frequência até que o novo hábito se instale em seu repertório.



Para formar o hábito do estudo por exemplo, você pode montar seu planejamento com cronograma inicialmente contendo um período pequeno de estudo diário, como uma hora, e ir aumentando gradualmente até que se instale o hábito de estudar as horas que você deseja e necessita.

Repetição e constância

Considero particularmente importante que dentro do hábito de estudar esteja contemplado a atividade de resolver exercícios regularmente, uma vez que os mesmos são uma ferramenta de aprendizagem de alta performance, como falaremos mais adiante no livro.



Capítulo 4 - Formando o hábito de estudar



Estudar, assim como a maioria de nossas ações, pode tornar-se um hábito, assim como escovar os dentes, por exemplo. Você pode inicialmente começar com uma carga menor e ir aumentando aos poucos, como uma hora de estudo diária, ou então pode começar com uma carga de duas horas por exemplo, distribuindo essa carga ao longo do dia em quatro períodos de trinta minutos e ir aumentando gradualmente. Particularmente me sinto melhor distribuindo minha quantidade de horas de estudo diário ao longo do dia, mas isso vai depender de como cada pessoa se sente melhor. A seguir apresentarei uma técnica que acredito que facilite bastante na criação e manutenção do hábito do estudo.

Técnica do Pomodoro

Criada pela italiano Francesco Cirilo, a técnica do pomodoro consiste resumidamente em focar numa atividade por um determinado período de tempo, convencionalmente 25 minutos, seguido de um período de descanso de 5 minutos. Ao organizarmos nosso planejamento diário com cronograma, podemos estimar quantos pomodoros dedicaremos a determinada atividade. Por exemplo, se vou estudar quatro pomodoros, eu posso dividir em dois pomodoros para leitura, um para exercícios e outro para revisão. Conforme eu for realizando os pomodoros, eu vou marcando na lista e, caso eu atue um período maior que quatro pomodoros, ao término do quarto pomodoro eu tiro um tempo de descanso maior, podendo ser de 15 a 30 minutos antes de iniciar o quinto pomodoro. E assim vou seguindo, por exemplo, se eu trabalhar com dez pomodoros, vou dar um descanso maior após o quarto e após o oitavo, ou seja, em cada bloco de quatro pomodoros eu descanso um tempo maior, por volta de 15 a 30 minutos.

Capítulo 5 - Hábitos e rotinas estudantis



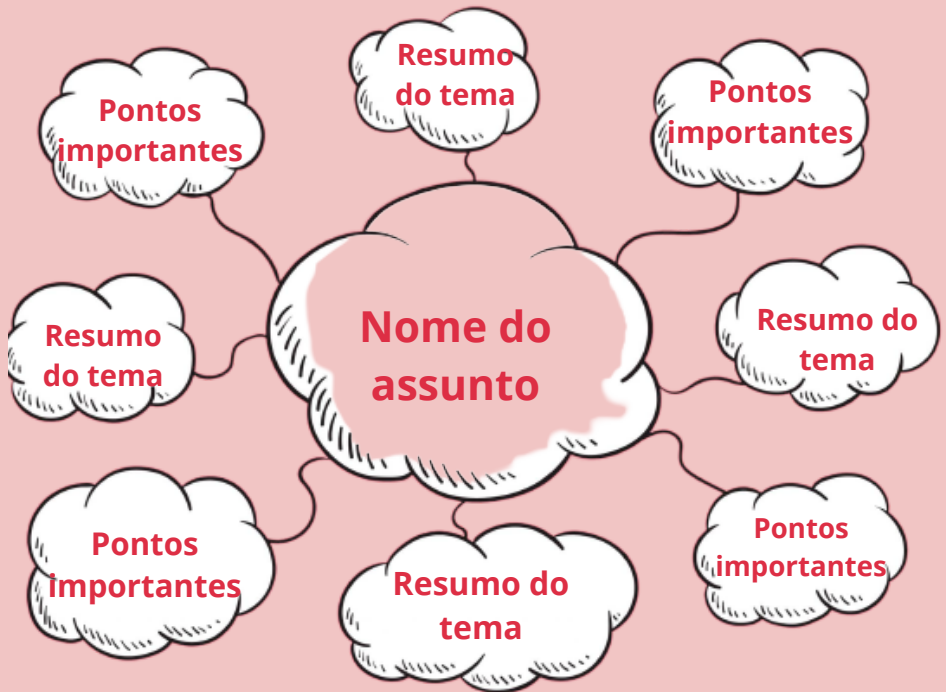
Simule o ambiente de suas provas

Na vida estudantil não nos preparamos apenas para as provas, no entanto elas são uma parte crucial, pois são decisivas para nossa aprovação. E isso será uma constante durante esta fase, pois o ENEM e os concursos públicos utilizam provas, sendo assim quanto mais questões resolvemos em nossos exercícios de preparação para esses certames, melhor.



Procure um local com o maior silêncio possível em sua casa, e faça provas de ENEM, de concursos públicos ou do que você desejar se preparar, simulando inclusive o tempo de prova. Quanto mais habituado tivermos a esse ambiente mais tranquilo ficaremos ao realizar as provas desses certames.

Utilize mapas mentais



Capítulo 6 - Hábitos para o dia de prova



Faça uma lista do que vai precisar

Esse hábito na verdade deve ser realizado nos dias anteriores às provas. Faça uma lista do que vai precisar e deixe seu material de estudo em um local habitual para que seja mais fácil encontrá-lo e conferir na lista tudo que será necessário.



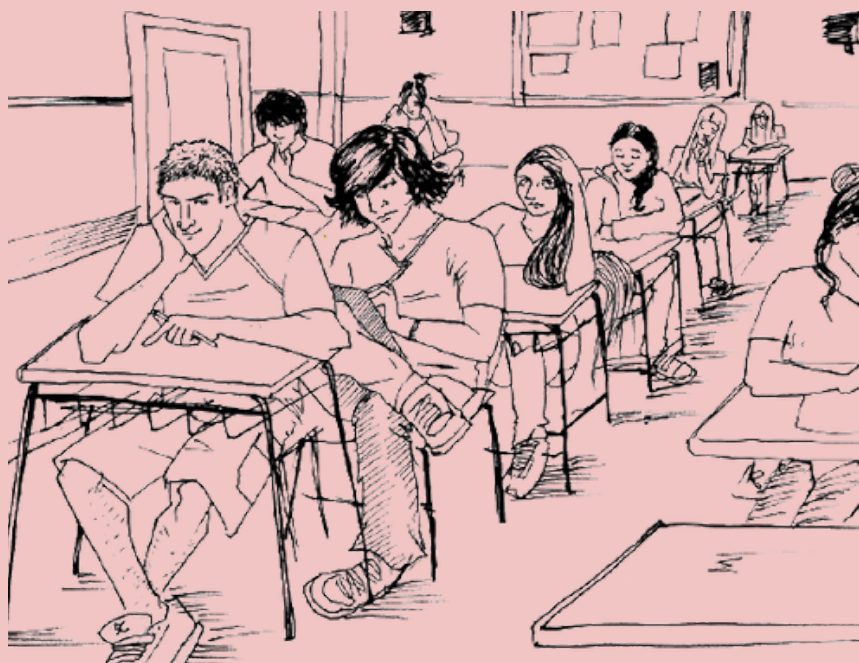
Chegar ao local com antecedência

Seja onde for e para que for a prova, chegar ao local com antecedência faz uma grande diferença em sua tranquilidade para realizar a prova, um estado emocional bom não te fará acertar questões que você não sabe, no entanto, um estado emocional ruim pode te fazer errar uma questão que você sabe, portanto para desenvolver seu máximo potencial, cuide bem de suas emoções.



Mantenha a calma e a concentração

Ao fazer a prova, evite distrações, mantenha-se focado no momento presente. Pode parecer algo trivial, mas a falta de foco já foi decisiva para reprovações em concursos públicos e ENEMs. No momento da prova, esqueça as coisas externas e foque sua atenção em cada questão.



Hidrate-se

A água é importante não apenas enquanto estamos nos preparando para as provas e criando os hábitos, mas também no momento de realização da prova. Procure ter uma garrafinha com você e a coloque em um local que não seja a mesa para evitar que caia acidentalmente em sua prova.



Leve em consideração sua organização mental

Neste momento vou supor que você fez a preparação correta, estudou e resolveu várias questões durante sua resolução de exercícios, simulando o ambiente da prova. Você notou se consegue se sair melhor resolvendo primeiro as questões mais fáceis ou as mais difíceis? É importante percebermos isso, pois para uma pessoa seu desempenho pode ser melhor resolvendo primeiro questões mais fáceis, ir se motivando e depois ir resolvendo questões mais difíceis. Já outras pessoas podem se sair melhor resolvendo primeiro as questões mais difíceis, pois sentem mais facilidade de se concentrar no início da prova em que estão menos cansados e só depois passam para as mais fáceis. Só tem um jeito de você perceber isso: praticando resolução de provas durante seus exercícios. Se em determinada prova sua estratégia parecer não estar funcionando, você pode adaptá-la. Saber como a gente geralmente funciona pode ajudar muito na escolha de que questões resolver primeiro.

Aproveite o tempo de prova

Não tenha pressa para resolver logo a sua prova, atenha-se ao tempo e o aproveite para fazer sua prova num ritmo que dê tempo terminá-la antes de findar o prazo, mas não com pressa de terminá-la em meia hora quando o tempo de prova máximo são quatro horas, por exemplo. Ao praticar em casa você perceberá como é seu ritmo de prova e se está conseguindo resolvê-la antes do tempo máximo e com qualidade.



Revise

Ao fazer sua prova, antes de passar cada questão ao gabarito final, é importante você ter certeza que deve assinalar aquela alternativa, pois nas provas de ENEM e de concursos públicos não se pode rasurar o gabarito de questões. Uma estratégia que pode ser eficaz é deixar os últimos trinta minutos para assinalar o gabarito depois de resolver e revisar toda a prova.



Particularmente, não uso muito ela, costumo fazer e revisar questões por bloco de cinco a dez, revisar e assinalar o gabarito ou terminar de assinalar, a maioria das questões de duas disciplinas de oito, por exemplo, e deixar as questões que tenho dúvida para resolver depois que passar por todas as disciplinas da prova. Bom, cada um tem sua estratégia, mas acredito que seja bom revisar a prova independente da estratégia que você resolver executar.

CONCLUSÃO



Os hábitos são conjuntos de ações e comportamentos que podem vir a ser muito importantes para termos uma boa qualidade de vida. Mesmo os maus hábitos, embora não sejam benéficos para nós, podem ser substituídos por bons hábitos. Não há muito segredo, a chave para formação de um bom hábito é a repetição e a disciplina.

Quanto mais o tempo passa, mais o hábito vai ficando “enraizado”, se tornando cada vez mais automatizado. Pequenas mudanças nos nossos hábitos levam à uma rotina de vida mais saudável e essas rotinas levam a uma melhoria de qualidade de vida significativa. É importante valorizarmos muito essas pequenas ações e comportamentos que juntos podem fazer muita diferença.

Este livro não tem o intuito de exaurir o tema, pelo contrário, é apenas um começo para que conheçamos um pouco sobre a importância de bons hábitos e rotinas. Para conhecer mais sobre a temática, atente-se as referências que ajudaram a compor este ebook, especialmente o livro que é um clássico do estudo dos hábitos chamado “**O poder do hábito**” do autor Charles Duhigg.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



A importância de manter uma rotina durante a quarentena. Disponível em: <<https://cuidai.com.br/importancia-manter-rotina-quarentena/>> Acessado em 8 abril 2021.

Atividade física e cérebro. Disponível em: <drdiegodecastro.com/atividade-fisica-e-cerebro/> Acessado em 8 abril 2021.

Ciência dos Hábitos. **O Quadrilátero da Formação de Hábitos.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=go35GTCRpGg>

Como fazer uma boa prova: 10 dicas essenciais para se preparar. Disponível em: wishplanner.com.br/blog/como-fazer-uma-boa-prova/

DUHIGG, Charles. **O Poder do Hábito.** Editora Objetiva, 2012, 408 pág.

Hábitos positivos para atingir o desenvolvimento pessoal. Disponível em: <noticiasconcursos.com.br/habitos-positivos/> Acessado em 6 abril 2021.

Saúde da Mente. **ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE - Entrevista com Personal Trainer Eduardo Rocha.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=12YX1sozG8g>

Saúde da Mente. **HIGIENE DO SONO - COMO DORMIR MELHOR.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FwcjXaXCEWY>

Sete dicas para fazer uma boa prova de concurso. Disponível em: <<https://www.sanarsaude.com/portal/concursos/artigos-noticias/7-dicas-para-fazer-uma-boa-prova-de-concurso>> Acesso em 6 abril 2021.

Técnica Pomodoro: saiba como gerenciar seu tempo e ser mais produtivo. Disponível em: <napratica.org.br/pomodoro> Acesso em 07 abril 2021.