Melhorar a apresentação da aba “conhecimento” no tópico “base de conhecimento”

- Aumentar a lista de artigos publicados em revistas indexadas

- Criar resumos com 02 até 05 linhas cada um para cada documento ou artigo ou canal ou página visitados para construção dos seguintes textos

- Publicar os links completos para se acessar os arquivos oferecidos (anexados) como parte da base de bibliografia específica

Aplicação prática dos cinco elementos hindus para bem-estar, longevidade e vigor juvenil Sumário 1. Introdução 2. Participação em Grupos Sociais e Bem‐estar dos Idosos 3. Intervenções no Ambiente de Trabalho para Redução do Sedentarismo e Melhoria da Qualidade de Vida 4. Desafios dos Cuidadores de Idosos e o Impacto na Saúde 5. Gestão do Stress no Ambiente de Trabalho na Enfermagem 6. Reflexões sobre Liderança Organizacional e Clima de Trabalho 7. Possíveis Aplicações dos Cinco Elementos Hindus para Bem‐estar, Longevidade e Vigor Juvenil 8. Conclusão

**Nutrição Integral e os Cinco Grandes Elementos: Cultivando o Bem-Estar na Vida Escolar**

O bem-estar completo vai muito além do que comemos no café da manhã ou no almoço. Ele acontece quando todas as áreas da vida recebem atenção, desde o corpo até os pensamentos e sentimentos. Esse cuidado com diferentes áreas se chama Nutrição Integral e significa alimentar não só o corpo, mas também as emoções, a mente intelectual e a dimensão espiritual que cada pessoa carrega, cada qual de com sua forma diferente, única e individualizada!

Inspirando-se em antigas tradições, este aplicativo propõe um jeito fácil de cuidar do bem-estar usando os Cinco Grandes Elementos: Terra, Água, Fogo, Ar e Éter. Cada um desses elementos representa uma dimensão do nosso dia a dia e pode mostrar caminhos para manter equilíbrio e energia:

* Terra sugere a importância de alimentos naturais e atividades que fortalecem o corpo.
  + Exemplo: Consumir frutas frescas; participar de esportes ou caminhadas.
* Água está ligada à hidratação e à flexibilidade emocional.
  + Exemplo: Beber água; cultivar sentimentos de compreensão.
* Fogo simboliza a energia para aprender e agir.
  + Exemplo: Resolver exercícios de matemática; envolver-se em projetos criativos.
* Ar representa a leveza nos pensamentos e na respiração.
  + Exemplo: Respirar profundamente para manter a calma; praticar meditação.
* Éter aponta para momentos de reflexão e conexão com propósitos maiores.
  + Exemplo: Parar para pensar sobre o sentido das ações; buscar inspiração em músicas ou livros.

Cuidar dessas cinco áreas no dia a dia contribui para uma vida mais equilibrada, saudável e feliz, dentro e fora da escola.

Comer frutas e vegetais frescos fortalece o corpo físico.

Ouvir música relaxante contribui para o equilíbrio emocional.

Resolver desafios de matemática estimula a mente.

Meditar ao ar livre melhora a clareza mental e espiritual.

Praticar gratidão diária traz leveza para o coração.

Reservar um tempo para descanso renova as energias do organismo.

Ler livros variados abre horizontes intelectuais.

Respirar profundamente acalma pensamentos agitados.

Compartilhar gestos de gentileza cria harmonia ao redor.

Refletir sobre a vida inspira crescimento interior.

**A Revolução do Bem-Estar Começa Agora: Descubra a Jornada da Nutri.app!**

Prepare-se para uma transformação completa! A Jornada da Nutri.app é a ferramenta definitiva para quem busca uma saúde integral e uma vida plena de bem-estar duradouro. Este é um convite para iniciar uma jornada contínua de autoconhecimento e evolução. O aplicativo expande a visão tradicional de nutrição, nutrindo cada dimensão do ser humano. A abordagem aqui é holística, reconhecendo que a vida se constitui de aspectos físicos, emocionais, intelectuais e espirituais interligados. Estudos em medicina integrativa confirmam que a saúde ótima emerge do equilíbrio entre mente, corpo e espírito, promovendo uma longevidade com mais qualidade de vida. Este caminho leva à descoberta de um novo estilo de vida, onde cada escolha contribui para um estado de felicidade e vitalidade permanentes.

**Ponto de Partida: Reconecte-se com o Corpo**

A jornada começa com a poderosa percepção da forma física. O aplicativo oferece o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal) como a ferramenta inicial para um diagnóstico consciente. O IMC é um indicador que correlaciona peso e altura, oferecendo um panorama inicial da saúde corporal. É fundamental compreender que este é apenas o primeiro passo. A ciência da fisiologia do exercício demonstra que a substituição de gordura por massa muscular pode aumentar o peso total, enquanto as medidas corporais diminuem. Por isso, a evolução real é vista no espelho e no ajuste das roupas. Ao inserir dados de peso e altura, a pessoa obtém um mapa para iniciar uma transformação consciente, construindo um corpo que é sinônimo de beleza, força e, acima de tudo, saúde vibrante.

Assim, a jornada se aprofunda com ferramentas de empoderamento e autoconsciência.

**O Poder da Mente: Programe uma Nova Realidade**

Assumir o controle da própria vida envolve programar pensamentos, sentimentos e ações. Muitas reações diárias são automáticas, guiadas por crenças e valores inconscientes. A Jornada da Nutri.app ilumina esses padrões. Utilizando princípios da Programação Neurolinguística (PNL), uma abordagem que estuda a estrutura da experiência subjetiva, o aplicativo guia a pessoa na criação de um plano de ação personalizado. A PNL oferece técnicas para remodelar padrões de pensamento e comportamento, permitindo resultados extraordinários. É uma verdadeira "escola de escolhas", onde se aprende a "alimentar" a vida de forma consciente em todas as áreas. As autoavaliações periódicas, sugeridas para as 09h00 de sábado, criam um poderoso ritual de observação e ajuste de rota, garantindo uma evolução consistente rumo a uma supersaúde.

E com uma mente fortalecida, as conexões humanas florescem de maneira extraordinária.

**Inteligência Emocional: A Arte de se Relacionar**

A qualidade da vida é amplamente definida pela qualidade dos relacionamentos. O aplicativo dedica uma área para o desenvolvimento da Inteligência Emocional, a capacidade de compreender e gerenciar as próprias emoções e as dos outros. Pesquisas, como as popularizadas por Daniel Goleman, mostram uma correlação direta entre alta inteligência emocional e sucesso pessoal e profissional. O foco é aprimorar tanto o diálogo interno (intrapessoal) quanto as conexões externas (transpessoais). A jornada ensina a transformar emoções como a inveja em admiração e a cultivar o amor-próprio, a lealdade e a empatia. Ao compreender as diversas formas de expressão do amor e a diferença entre generosidade e caridade, abrem-se canais para uma comunicação mais profunda e autêntica, criando harmonia em todas as áreas da vida.

**Bibliografia Acadêmica e Científica (Norma ABNT)**

1. HÜBNER, M. M.; MARIN, F. A. Análise da controlabilidade do comportamento por consequências futuras na Terapia Cognitivo-Comportamental e na Análise do Comportamento. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 19-33, jun. 2017.
   * **Resumo:** Este artigo explora como o foco em consequências futuras, um princípio chave na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), pode influenciar e controlar o comportamento presente. A análise se alinha à proposta do aplicativo de programar ações conscientes baseadas em metas de bem-estar futuro, mostrando a base científica para a mudança de hábitos através da reestruturação cognitiva e comportamental.
   * **Link:** <https://www.revistas.usp.br/rbtcc/article/view/143431>
2. PELISSARI, A. et al. Abordagem sobre a Programação Neurolinguística. **Salão do Conhecimento UNIJUI**, v. 7, n. 7, 2021.
   * **Resumo:** O trabalho apresenta os conceitos fundamentais da Programação Neurolinguística (PNL), descrevendo-a como um manual de como a mente funciona e como pode ser "reprogramada". A pesquisa valida a abordagem do aplicativo ao utilizar a PNL como ferramenta para transformar crenças limitantes em padrões de pensamento e ação que promovem a saúde e o bem-estar.
   * **Link:** <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaoconhecimento/article/view/21171>
3. SANTOS, F. S.; ANDRADE, S. M. O. A Relação entre a Saúde e a Espiritualidade: uma revisão bibliográfica. **Saúde e Pesquisa**, v. 8, n. 3, p. 525-533, set./dez. 2015.
   * **Resumo:** Esta revisão bibliográfica investiga a crescente evidência científica sobre a influência positiva da espiritualidade na saúde física e mental. O estudo suporta a visão holística da "Jornada da Nutri.app", que considera a dimensão espiritual como um pilar essencial para a conquista da saúde integral e do bem-estar completo.
   * **Link:** <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/4579>
4. SILVA, R. T. R. et al. Índice de massa corporal: um indicador que necessita de uma interpretação multidisciplinar. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 11, n. 68, p. 737-744, nov./dez. 2017.
   * **Resumo:** O artigo analisa as limitações do Índice de Massa Corporal (IMC) como um indicador isolado de saúde, defendendo uma abordagem multidisciplinar que considere outros fatores, como a composição corporal. Esta pesquisa embasa a orientação do aplicativo para que a pessoa valorize a mudança na composição corporal (músculo vs. gordura) em vez de focar apenas no peso da balança.
   * **Link:** <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/600>
5. TEIXEIRA, J. C. A importância da inteligência emocional nas relações interpessoais. **Revista Científica da FASETE**, v. 1, p. 250-261, 2019.
   * **Resumo:** O artigo discute o conceito de Inteligência Emocional e seu papel fundamental na construção de relacionamentos interpessoais saudáveis e produtivos. A pesquisa fundamenta a seção do aplicativo dedicada ao aprimoramento das relações, validando a importância de desenvolver a empatia, o autoconhecimento e a gestão emocional para uma vida mais harmoniosa.
   * **Link:** <https://www.fasete.edu.br/revistacientifica/index.php/fasete/article/view/52>